

## Wie gut kenne ich meinen Körper?

### Arbeitsaufträge im Sitzen:

#### Berühre

- mit deiner linken Hand deinen rechten Ellenbogen.
  - mit deinem rechten Ellenbogen dein linkes Knie.
  - mit deinem linken Knie deine Stirn.
  - mit deiner Stirn deinen rechten Handrücken.
  - mit deinem rechten Handrücken dein linkes Ohr.
  - mit deinem linken Ohr deine linke Schulter.
- 
- Stelle deine Zehenspitzen auf den Boden.
  - Stelle deine Fersen auf den Boden.
  - Kreuze deine Füße.
  - Lege dein rechtes Bein über dein linkes Bein.
  - Strecke die Arme seitlich weg.
  - Dreh deinen Kopf nach rechts.

### Arbeitsaufträge im Stehen:

- Springe zweimal hoch.
- Stampfe mit deinem linken Fuß.
- Wackel mit dem rechten Fuß.
- Hebe dein rechtes Knie.
- Berühre mit deiner linken Hand deinen Bauch.
- Klatsche zweimal in die Hände und strecke sie dann nach oben.