

Körperwahrnehmung- wir spüren uns!

Die folgenden Bewegungen sollen genau und zielgerichtet durchgeführt werden:

Lege den rechten Zeigefinger auf das linke Knie.

Streiche mit dem rechten kleinen Finger über die rechte Augenbraue.

Berühre mit dem rechten Ellenbogen den linken Unterarm.

Lege die linke Hand auf die rechte Schulter.

Stelle den rechten Fuß auf den linken Fuß.

Berühre mit dem linken Zeigefinger deine Nasenspitze.

Stelle deinen linken Fuß auf dein rechtes Knie.

Lege deine rechte Handfläche auf die linke Wange.

Lege deine linke Handfläche auf die Stirn.



Körperwahrnehmung- wir spüren uns!

Das Kind liegt mit dem Rücken auf einer angenehmen Unterlage. Wenn es nicht unangenehm ist, können die Augen geschlossen werden. Im Hintergrund kann leise Entspannungsmusik laufen. Die Trainerin legt vorsichtig kleine Sandsäckchen auf ein Körperteil welches das Kind benennen soll.

Folgende Körperteile sollen benannt werden:

- Stirn
- Brust
- Bauch
- Schulter rechts und links
- Handflächen rechts und links
- Oberschenkel rechts und links
- Unterschenkel rechts und links
- Füße rechts und links