

Körperschema

Haltung bewahren 🤔

Material: Holzgliederpuppe, Sticker in zwei verschiedenen Farben in Punktform

- Die Holzgliederpuppe wird von der Trainerin in eine bestimmte Position gebracht. Das Kind soll die Position nun selbst einnehmen.
Bsp:



- Auf die Holzgliederpuppe wird ein Punkt geklebt. Das Kind soll diese Stelle am eigenen Körper finden und berühren.
Bsp.:



Körperschema

- Auf die Puppe werden zwei verschieden farbige Punkte geklebt: Jene Körperstelle, auf der ein roter Punkt klebt, soll vom Kind am eigenen Körper mit der linken Hand berührt werden. Die Körperstelle, die mit einem anders farbigen Punkt (hier blau) markiert ist, soll am eigenen Körper mit der rechten Hand berührt werden.
Bsp.:



- Das Kind soll die gespiegelte Position der Gliederpuppe einnehmen.
Bsp.:



Körperschema

- Das Kind soll beim Betrachten der Gliederpuppe entscheiden, ob die dargestellte Körperposition einnehmbar ist oder nicht. Sollte das Kind unsicher sein, kann es versuchen, die Position einzunehmen und dann entscheiden.
Bsp.:



Weitere Übungsmöglichkeiten mit der Holzgliederpuppe

- Die Trainerin bringt die Puppe in eine Position und sich selbst in die gleiche oder eine abgewandelte. Das Kind soll entscheiden, ob die Trainerin die Position „richtig“ nachgeahmt hat oder nicht.
- Die Trainerin bereitet Fotokärtchen, auf denen die Holzgliederpuppe in unterschiedlichen Positionen abgebildet ist vor. Alle schon genannten Übungen können anstatt mit der Puppe mit den Kärtchen durchgeführt werden: nachahmen, spiegeln,... . Auch bunte Punkte können auf die Kärtchen geklebt werden.