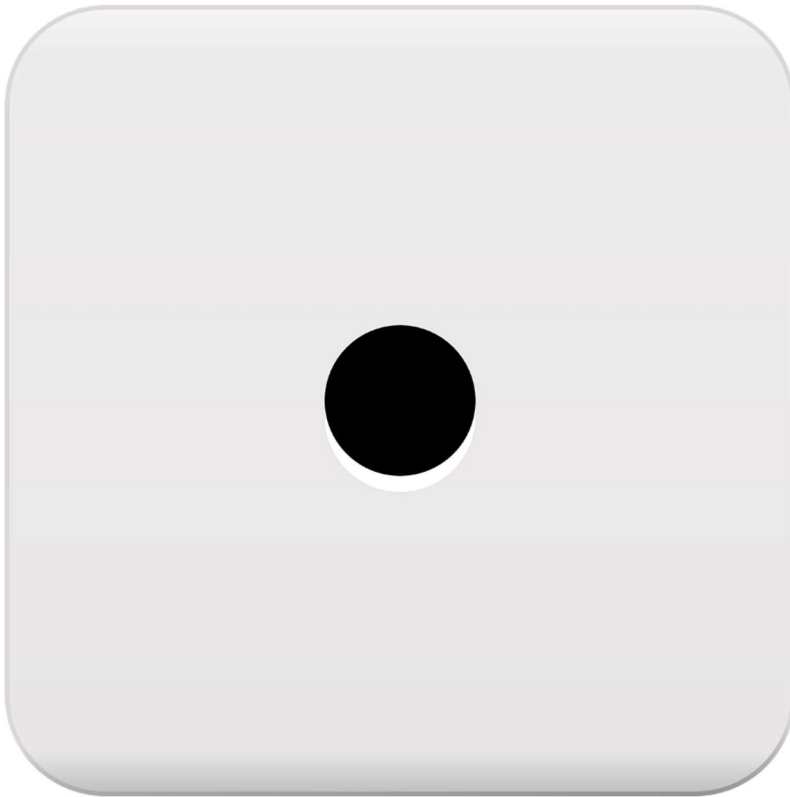


Körperschema-Übung



Drehe dich 3 x im Kreis!
Mache 5 Hampelmänner!
Drehe dich erneut 3 x!
Hüpfe auf dem rechten Bein zurück!



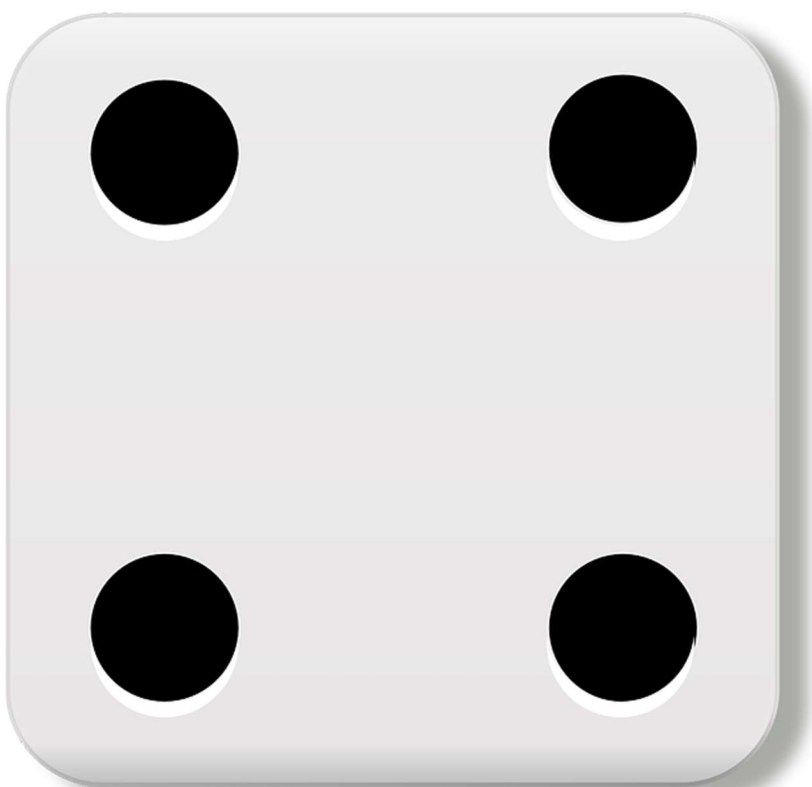
Hebe deine **rechte** Hand!
Klopfe dir **5** x auf die **linke** Schulter!
Hüpfe dann auf dem **linken** Bein zurück!



Kreise deine Schultern 5 x nach vorne, dann 5 x nach hinten!

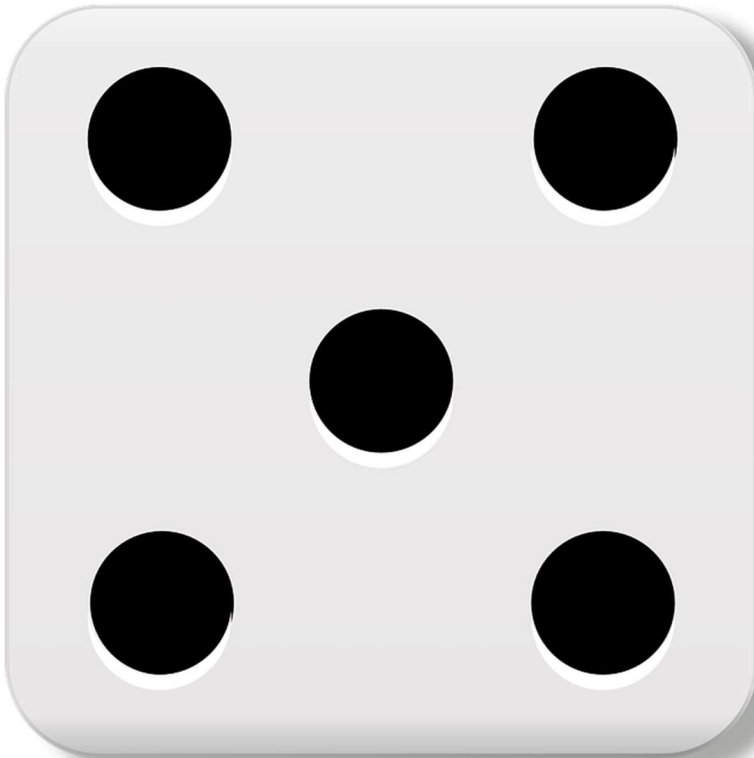
Versuche sie nun gegengleich zu kreisen!

Hüpfe abwechselnd am linken und rechten Fuß zurück!



Berühre mit der rechten Hand dein linkes Knie, dann mit der linken Hand das rechte Knie!

Wiederhole die Übung 5 x auf jeder Seite und gehe danach zurück zum Start!

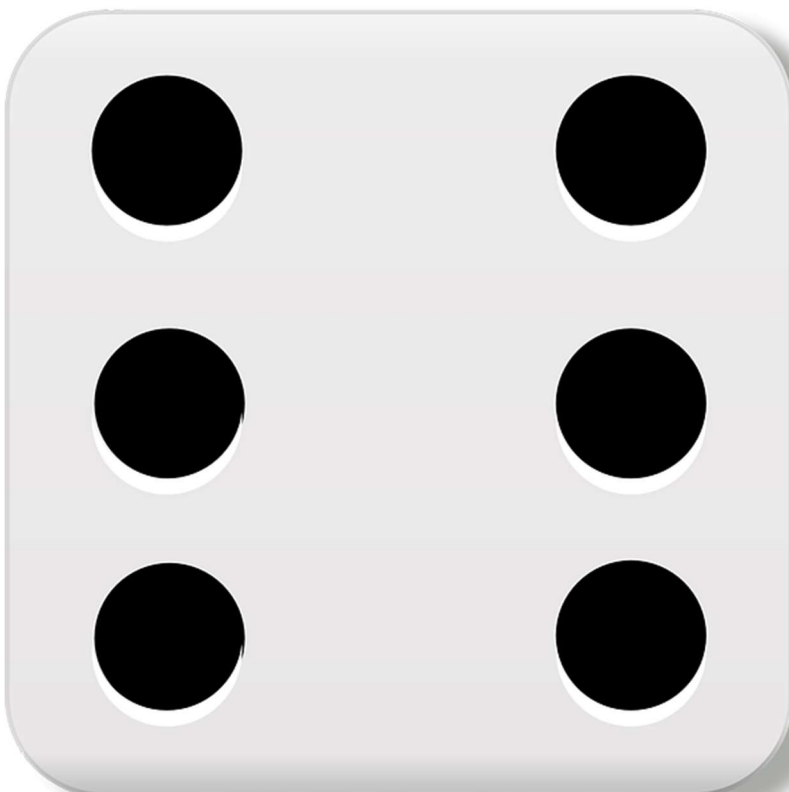


Zeige deiner/m Trainer/in
der Reihe nach dein/e/en:

- rechtes Ohr
- linken Fuß
- linken Ellbogen
- rechten Daumen
- linkes Knie
- rechte Schulter
- Nase 😊

Dreh dich 3 x im Kreis,
zeige die Körperteile nun
erneut!

Gehe zurück zum Start!



Führe folgende

Bewegungsfolge aus:

- stampfe mit den linken Fuß
- stampfe mit dem rechten Fuß
- klatsche in die Hände
- nun werde immer schneller
- kennst du den Rhythmus?

Schleiche zurück zum
Start!

Spielerklärung:

Man braucht einen großen Schaumstoffwürfel und die Blätter mit den Würfelzahlen werden am besten foliert, da sie im Raum verteilt ausgelegt werden sollen.

Das Kind würfelt nun mit dem Schaumstoffwürfel und läuft zu der entsprechenden Station. Die angegebene Übung wird ausgeführt usw.