

Übungen zum Körperschema

Armstellungen nachahmen und Körperteile benennen:

Aufgaben:

1)

Der/Die Trainer(in) sitzt vor dem Kind und das Kind wird gebeten, alle Armbewegungen nachzuahmen.

Begonnen wird mit Übungen, bei denen beide Arme dieselbe Bewegung ausführen: Beide Hände auf den Rücken, Bauch, Knie, Waden, Schultern, Ohren, Kopf ...

Anschließend berühren beide Hände verschiedene Körperteile auf jeweils ihrer Körperseite: z.B. die rechte Hand auf den rechten Oberschenkel, die linke Hand auf die linke Schulter usw. Der/Die Trainer(in) fragt: Wo sind meine Hände? Das Kind benennt die Körperteile.

2)

Die Arme kreuzen die Körpermitte. Beide Hände berühren dieselben Körperteile: z.B. die rechte Hand das linke Knie und die linke Hand das rechte Knie.

3)

Die Hände berühren nach Vorgabe verschiedene Körperteile auf der jeweils anderen Körperseite.

4)

Nur ein Arm überkreuzt die Körpermitte, z.B. die rechte Hand auf das linke Knie, die linke Hand an die linke Schulter.

(Vgl.: Kesper G., Höttinger C. (2024). Mototherapie bei Sensorischen Integrationsstörungen (10. Auflage). Reinhard Verlag. S 86,87)