

Bewegungsspiel

Vorbereitung: Das Blatt mit den Bewegungskarten ausdrucken. Dem Kind wird eine Gymnastikmatte angeboten, die Karten werden vom Kind gemischt und mit der Rückseite nach oben auf einen Stapel gelegt. Das Kind deckt nun eine Karte nach der anderen auf und führt die angegebene Bewegung aus. Je nach Schulstufe liest der Trainer/die Trainerin oder das Kind vor.

Stelle dich gerade hin und hebe dein rechtes Bein.	Stelle dich aufrecht hin und greife mit der linken Hand zum rechten Ohr.	Stelle dich aufrecht hin und greife mit der rechten Hand zu deiner Nase.
Stelle dich aufrecht hin, schließe deine Augen und öffne deinen Mund.	Setze dich im Schneidersitz auf die Matte, lege deine rechte Hand auf deine linke Schulter.	Setze dich im Schneidersitz auf die Matte, bewege deine rechte Hand zum linken Ohr und deine linke Hand zur Nase.
Setze dich im Schneidersitz auf die Matte und berühre mit deiner linken Hand dein rechtes Knie.	Setze dich im Schneidersitz auf die Matte und berühre mit deiner Nase dein linkes Knie.	Lege dich auf den Rücken und hebe deinen rechten Arm.
Lege dich auf den Bauch und bringe beide Fersen zu deinem Gesäß.	Lege dich auf den Bauch und strecke beide Arme nach vorne.	Lege dich auf den Rücken und hebe dein rechtes Bein und deinen linken Arm gleichzeitig an.