

Körperschema

Versuche folgende Position einzunehmen:

Mache mit den Beinen eine stehende Grätsche.

Berühre mit dem rechten Daumen und Zeigefinger das linke Ohr.

Hebe dabei den rechten Ellenbogen soweit wie möglich nach oben.

Halte die linke Hand nach vorne, und zeige „Stopp“.

Hebe den rechten Fuß, sodass das Knie vorne nach oben zeigt.

Neige den Kopf nach hinten und schaue dabei zur Decke.

Lege deine rechte Hand auf den Rücken

Berühre mit dem rechten Zeigefinger die Nasenspitze.

Hebe die linke Hand auf Schulterhöhe.

Stelle deinen linken großen Zeh auf dem Boden auf.

Für den Trainer/ die Trainerin: mache folgende Position. Das Trainingskind soll anschließend beschreiben. Anschließend selbst ausführen.

Berühre mit der linken Handfläche dein linkes Knie.

Strecke die Zunge raus.

Halte die rechte Hand mit geschlossener Faust nach oben.

Gehe in die Knie und wippe auf und ab.

Stemme die Hände in die Hüfte.