

Körperschema

Trainer und Kind stehen sich gegenüber.

Anleitung gesprochen von dem Trainer:

Stelle dich auf deine Zehenspitzen und halte Ausschau nach oben, nach rechts, nach links.

Strecke dich mit dem rechten Arm weit nach oben und dann abwechselnd mit dem linken Arm. Stell dir vor, du pflückst Äpfel am Baum.

Halte die Arme gestreckt zur Seite und stehe auf deinem rechten Bein. Wie lange schaffst du das? Zähle dabei. Probiere dann die gleiche Übung auf dem linken Bein.

Du stehst fest auf beiden Beinen. Jetzt führst du den rechten Zeigefinger mit großem Bogen zur Nasenspitze.

Klatsche vor dem Körper mit den Händen zusammen. Hebe dein linkes Bein und klatsche darunter in beide Hände.

Klatsche hinter deinem Körper in beide Hände.

Gehe auf der Stelle und berühre dann mit der rechten Hand die linke Ferse hinter deinem Körper. Gehe weiter und berühre mit der linken Hand die rechte Ferse.