

Ziel:

rechts/links sicher unterscheiden
Körperteile bewusst wahrnehmen
Spass an Bewegung + Sprache verbinden

Diese Übung kannst alleine oder in eine Gruppe ausgeführt werden.

Runde 1: Aufwärmen – Der Kapitän sagt

- Hebe den **rechten Arm**
- Tippe auf dein **linkes Knie**
- Berühre dein **rechtes Ohr**
- Stelle dich auf den **linken Fuss**

Runde 2: Mit Richtungswechsel - Kapitän sagt

- Lege deine **rechte Hand** auf deine **linke Schulter**
- Berühre mit der **linken Hand** dein **rechtes Ohr**
- Drehe deinen Kopf nach **links**
- Drehe deinen Kopf nach **rechts**

Runde 3: Mit Figur (extra Spass!)

Stelle dir vor, du suchst einen Mitspieler aus oder nutze eine Zeichnung:

- Deine Figur hebt den **rechten Arm**
- Die Figur tippt auf das **linke Bein**
- Die Figur dreht sich nach **rechts**
- Die Figur zeigt auf ihr **linkes Ohr**

 Tipps:

- Langsam anfangen, dann steigern
- Bei Fehlern: kurz stoppen und bewusst nachdenken
- Optional vor dem **Spiegel spielen**