

Übung Körperschema - Jonas, Marie und du

Folge den Anweisungen deines Trainers!

Stell dich gerade hin.

Heb kurz deinen linken Arm.

Heb kurz deinen rechten Arm.

Heb dein rechtes Knie, das Bein ist dabei angewinkelt.

Leg deine linke Hand auf dein rechtes Knie.

Heb dein linkes Knie, das Bein ist dabei angewinkelt.

Leg deine rechte Hand auf dein linkes Knie.

Dreh dich nach rechts.

Dreh dich nach links.

Schau wieder geradeaus.

Berühre mit der rechten Hand kurz dein linkes Ohr.

Dann berühre mit der linken Hand kurz dein rechtes Ohr.

Führe nun den rechten Ellbogen und das linke Knie zusammen.

Dann führe den linken Ellbogen und das rechte Knie zusammen.



Zeig auf die folgenden Stellen an deinem Körper!

Linkes Knie – rechtes Knie – linke Wange – rechtes Auge – linke Schulter - Nase -
rechtes Ohr – linker Ellbogen - rechte Wange – rechte Hüfte – linker Fuß – Stirn -
rechtes Bein - linke Hand – Mund - linkes Ohr – rechte Hand – linkes Bein – Bauch
- linke Hüfte - rechter Ellbogen – rechter Fuß – linkes Auge – rechte Schulter

Das sind Jonas und Marie. Verbinde mit einer Linie! Wo ist ...

... sein rechtes Bein

... seine linke Augenbraue

... sein rechtes Ohr

... sein linkes Knie

... sein rechter Ellbogen

... seine linke Hand



... ihr rechtes Auge

... ihr linker Arm

... ihre rechte Hand

... ihr linkes Ohr

... ihr rechter Fuß

... ihr linker Zeigefinger