

Körperschema



Zeichne deinen Körper

Zeichne eine einfache Skizze deines Körpers. Markiere die folgenden Körperteile: Kopf, Hals, Schultern, Arme, Hände, Brust, Bauch, Hüften, Beine, Füße.



Bewege das Körperteil

Ich nenne dir ein Körperteil und eine Richtung. Folge den Anweisungen. Los geht's!

Bewege deinen Kopf nach links. Dreh dich um. Berühre dein rechts Ohr.
Bewege deine Arme nach oben. Bewege dein rechtes Bein nach vorne. Dreh dich um. Bewege deine Hände nach unten. Geh einen Schritt nach rechts.
Bewege deinen linken Arm nach rechts. Bewege dein rechtes Bein nach hinten.
Bewege deine Schultern nach oben. Bewege deinen Kopf nach unten. Bewege dein linkes Bein nach links. Berühre deine Hüften. Hebe dein linkes Bein.

Schließe die Augen und berühre das Körperteil

Schließe deine Augen und ich nenne dir ein Körperteil. Berühre es, ohne es anzusehen. Los geht's! Berühre dein linkes Knie. Berühre deine rechte Schulter. Berühre dein linkes Handgelenk. Berühre deinen Bauchnabel. Berühre deine Nase. Berühre deine Hüfte. Berühre dein rechtes Ohr. Berühre deine linke Ferse. Berühre deinen Rücken. Berühre deine rechte Hand.

