

Körperschema (Twister-Spiel)

Falls keine Twister-Unterlage vorhanden ist, kann der/die Trainer/in rote, gelbe, blaue und grüne Punkte/Kärtchen auf den Boden kleben. Anstelle der Twister-Drehscheibe kann der/die Trainer/in Anweisungen geben. Zum Beispiel:

- ➔ Mit der rechten Hand auf Gelb
- ➔ Mit dem linken Fuß auf Grün

Es können auch andere Körperteile hinzugefügt werden. Zum Beispiel:

- ➔ Gib das linke Knie auf Grün und lege den rechten Ellenbogen auf Rot.
- ➔ Stelle dich mit der rechten Ferse auf Gelb und mit den Zehenspitzen des linken Fußes auf Grün.
- ➔ Setze dich mit der rechten Pobacke auf Gelb und mit dem rechten Daumen berühre Blau.
- ➔ Stelle dich mit dem linken Bein auf Blau und mit dem rechten Bein auf Rot und nun berühre mit deinem linken Zeigefinger deine Nasenspitze.
- ➔ Gib das linke Knie auf Gelb und das rechte Knie auf Rot und umfasse mit der rechten Hand dein linkes Handgelenk.
- ➔ Lege deine linke Schulter auf Blau und strecke dein rechtes Bein in die Luft.

			
			
			
			