

Körperschema

Der Trainer liest die Geschichte vor. Immer, wenn „Lena“ zu hören ist, muss das Kind einen Körperteil auf der linken Seite berühren. Immer, wenn der Name „Rosi“ kommt, muss das Kind einen Körperteil auf der rechten Seite berühren. Es kann auch genau bestimmt werden, was berührt werden muss. Eine weitere Möglichkeit kann sein, dass die rechte Hand die linke Körperhälfte berührt und andersrum.

Lena und Rosi – Gemeinsam stark

Lena und Rosi waren beste Freundinnen, seit sie denken konnten. Schon im Kindergarten hatten sie zusammen Purzelbäume geschlagen, und jetzt, mit zehn Jahren, waren sie die Stars der Turngruppe in ihrem Verein. Alle waren sehr froh, dass Lena und Rosi zum Verein gehörten.

Jeden Dienstag und Donnerstag trafen sie sich nach der Schule in der Turnhalle. Während Lena am liebsten auf dem Schwebebalken turnte, liebte Rosi das Bodenturnen – vor allem ihre Flickflacks. Sie feuerten sich immer gegenseitig an, halfen sich beim Üben neuer Elemente und lachten, wenn mal etwas daneben ging.

Eines Tages kündigte die Trainerin einen kleinen Wettkampf an: "In zwei Wochen zeigen wir der ganzen Stadt, was ihr könnt!" Alle Mädchen jubelten – außer Rosi. Sie zog sich still in eine Ecke zurück.

Lena merkte sofort, dass etwas nicht stimmte. „Was ist los, Rosi?“ fragte sie leise.

„Ich habe Angst zu versagen“, flüsterte Rosi. „Was, wenn ich hinfalle?“

Lena legte ihr den Arm um die Schulter. „Du fällst nicht allein – und wenn doch, dann bin ich da und helfe dir wieder auf. Wir schaffen das zusammen!“

In den nächsten Tagen trainierten sie noch fleißiger als sonst. Sie lachten, schwitzten und motivierten sich gegenseitig. Am Tag des Wettkampfs war Rosi zwar nervös – aber als sie Lena am Rand der Matte sah, lächelte sie.

Und tatsächlich: Beide zeigten eine tolle Leistung. Am Ende gewannen sie zwar keine Medaille, aber etwas viel Wertvolleres – den Applaus für ihre Freundschaft und ihren Teamgeist.