

Der/Die Trainingskandidat*in legt sich auf einen großen Bogen Papier. Die Umriss des Körpers werden nun abgezeichnet und im Anschluss ausgeschnitten. Während des Ausschneidens benennt der/die Trainingskandidat*in die Körperteile wo er/sie gerade schneidet (z.B.: „jetzt schneide ich gerade meinen linken Zeigefinger aus“). Danach wird der Körperumriss auf einer Wand gegenüber dem/der Trainingskandidat*in aufgehängt und vom Trainer*in genannte Körperteile sollen gezeigt werden.

Wo ist.....

- die Zunge
- das rechte Knie
- das linke Auge
- der Nacken
- der rechte Daumen
- der Bauchnabel
- die Wirbelsäule

Ich werde dir jetzt unterschiedliche Bewegungsaufgaben stellen.

- Lege deine rechte Hand unter dein linkes Knie
- Schließe die Augen und berühre deinen Bauchnabel
- Stell dich auf dein linkes Bein
- Geh in die Hocke auf dem Sessel
- Leg dich gestreckt auf den Boden
- Überkreuze deine Beine (stelle den linken Fuß vor den rechten)
- Klatsche mit der linken Hand zweimal auf das linke Knie
- Berühre dein rechtes Ohrläppchen mit deinem rechten Ringfinger
- Berühre den linken Hüftknochen mit einem Finger
- Stell dich auf die Zehenspitzen
- Zeige mit der linken Hand auf deine Nase
- Mach dein linkes Auge zu und hebe die linke Hand
- Hüpf mit beiden Beinen gleichzeitig 3x nach vorne und 2x nach hinten
- Klatsche zweimal in die Hände
- Drehe dich 2x rechts um die eigene Achse und dann 1x links