

Arbeitsblatt zum Körperschema

Lasse dir die folgenden Aufgaben von deinem Trainer vorlesen und führt sie gemeinsam durch!

Dabei könnt ihr nebeneinander vor einem Spiegel stehen oder ihr stellt euch gegenüber voneinander auf.

1. Auf dem linken Bein balancieren.
2. Mit dem linken Arm winken.
3. Die rechte Hand berührt den linken Fuß.
4. Der Trainer winkt mit einer Hand und der Trainingskandidat soll erkennen, ob es die linke oder die rechte war.
5. Auf dem rechten Bein hüpfen und den linken Arm heben.
6. Auf das rechte Bein des Trainers zeigen.
7. Auf das linke Ohr des Trainers zeigen.
8. Die jeweils linken Hände klatschen ein!