

Körperschema – Pinselübung

Das Kind bzw. der/die Jugendliche nimmt einen sauberen Pinsel in seine bevorzugte Hand, schließt seine Augen und führt die nachfolgenden Übungen durch (der Trainer bzw. die Trainerin liest vor und beobachtet):



1. Male einen Kreis auf dein linkes Knie.
2. Fahre die Finger der anderen Hand einzeln nach (Reihenfolge: kleiner Finger, Ringfinger, Mittelfinger, Zeigefinger, Daumen)
3. Fahre dein rechtes Bein ab (Reihenfolge: Oberschenke, Kniekehle, Wade, Ferse)
4. Mache eine kreisende Bewegung auf der Nase
5. Fahre deine linke Augenbraue nach.
6. Lege den Pinsel auf dem Kopf ab. Vielleicht schaffst Du es, dass er nicht herunterfällt.
7. Male mit dem Pinsel dein rechtes Ohrläppchen an.
8. Male ein Kreuz auf deine linke Schulter.
9. Fahre deine rechte Augenbraue nach.
10. Male einen Kreis auf dein rechtes Knie.

