

Übungen zum Bewusstwerden der Begriffe „rechts“ und „links“ am eigenen Körper

Der Trainer führt die folgenden Übungen mit dem Kind durch.

Bei bestimmten Aufgaben kann auch (zur Motivation) die Zeit gestoppt werden.

Die Ergebnisse können vom Trainer selbst oder auch vom Kind eingekreist werden.



Viel Spaß beim Ausprobieren!

Kreise das entsprechende Kästchen ein!

Mit welcher Hand schreibst du?	links	rechts
Mit welcher Hand malst du?	links	rechts
Mit welcher Hand öffnest du die Tür?	links	rechts
Mit welchem Fuß machst du den 1. Schritt beim Gehen?	links	rechts
Mit welchem Fuß steigst du zuerst eine Stiege hinauf?	links	rechts
Mit welchem Auge schaust du durch ein Schlüsselloch?	links	rechts
Auf welcher Seite hältst du ein Handy ans Ohr?	links	rechts
Auf welcher Seite trägst du eine Uhr oder ein Armband?	links	rechts

Was fällt dir auf?

Machst du mehr mit deiner **linken** oder **rechten** Seite?





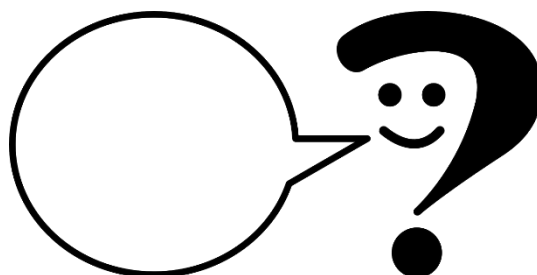
Viel Spaß beim Ausprobieren!

Kreise das entsprechende Kästchen ein!

Mit welcher Hand kannst du den Ball weiter werfen?	links	rechts
Welchen Arm kannst du länger hochhalten?	links	rechts
Welchen Arm kannst du länger nach vorne ausstrecken?	links	rechts
Mit welchem Arm kannst du länger in der Luft kreisen?	links	rechts
Auf welchem Bein kannst du länger stehen?	links	rechts
Auf welchem Bein kannst du länger hüpfen?	links	rechts
Welches Bein kannst du länger hochhalten?	links	rechts
Mit welchem Bein kannst du länger in der Luft kreisen?	links	rechts
Mit welchem Bein schießt du einen Ball?	links	rechts

Was fällt dir auf?

Machst du mehr mit deiner **linken** oder **rechten** Seite?



Übungen zu den Begriffen „rechts“ und „links“ am eigenen Körper mit Bewegung

Der Trainer sagt die Übungen an. Das Kind führt sie aus!

Die Schwierigkeit langsam steigern!

Drehe dich nach links !	☒	☐
Gehe zwei Schritte nach rechts !	☒	☐
Hebe deinen rechten Arm!	☒	☐
Springe dreimal nach links !	☒	☐
Drehe dich nach rechts !	☒	☐
Gehe einen großen Schritt nach rechts !	☒	☐
Winke mit deiner rechten Hand!	☒	☐

Drehe dich nach links und klatsche einmal in die Hände!	☒	☐
Gehe zwei Schritte nach links und danach in die Hocke!	☒	☐
Stehe auf und mach einen großen Schritt nach links !	☒	☐
Drehe deinen Kopf nach links und schau dich um!	☒	☐
Hüpfe einmal nach rechts und dann nach links !	☒	☐
Gehe in die Hocke und strecke deinen rechten Arm nach vorne!	☒	☐
Stehe auf und strecke deinen linken Arm nach vorne!	☒	☐
Klatsche fünfmal in die Hände und hebe dein rechtes Bein!	☒	☐
Berühre mit deinem linken Fuß dein rechtes Knie!	☒	☐
Strecke deinen rechten Arm nach vorne und lache!	☒	☐
Gehe zwei Schritte nach links und einen Schritt nach rechts !	☒	☐
Drehe dich nach rechts und lege deine linke Hand auf deinen Kopf!		
	☒	☐

Was fällt dir auf?

