

Übung zum Körperschema

Das Kind erhält ein Bohnensäckchen. Die Trainerin / der Trainer hat ebenfalls ein solches Säckchen griffbereit.

1. Nun gibt die Trainerin / der Trainer Anweisungen, wie und wo das Kind dieses Bohnensäckchen auf dem eigenen Körper platzieren soll.

Das Kind und die Trainerin / der Trainer stehen dabei. Bei großen Schwierigkeiten kann die Trainerin / der Trainer die Übung während des Verbalisierens mit der gleichen Blickrichtung wie das Kind ebenfalls durchführen.

- a) Nimm das Bohnensäckchen in die rechte Hand.
 - b) Balanciere es nun auf dem linken Handrücken.
 - c) Lege es mit der linken Hand auf das rechte Knie.
 - d) Nimm es nun mit der rechten Hand und lege es auf den linken Fuß.
 - e) Balanciere das Bohnensäckchen nun eine Zeit lang auf dem linken Fußrücken, während du auf dem rechten Bein stehst.
 - f) Lege das Bohnensäckchen auf deinen Kopf.
 - g) Senke nun den Kopf und fange das Säckchen mit beiden Händen auf.
 - h) Lege es nun mit der linken Hand auf die rechte Schulter.
 - i) Nimm nun das Bohnensäckchen mit der rechten Hand und wirf es über die linke Schulter.
 - j) Hebe es auf und balanciere es auf deinem linken Ellbogen. → usw.
2. Das Kind schließt nun die Augen. Die Trainerin / der Trainer legt das Säckchen auf verschiedene Körperteile (Oberschenkel, Schulter, Kopf, Hand...) und das Kind muss die Körperstelle, an der es das Säckchen fühlt, benennen. Je nach räumlichen Gegebenheiten kann sich das Kind dabei auch auf eine Turnmatte legen.
 3. Die Trainerin / der Trainer legt das Bohnensäckchen bei sich selber auf verschiedene Körperteile und das Kind muss diese benennen (Arm, Oberschenkel, Knie, Kopf, Nase, Schulter, Rücken, Stirn...)
 4. Mit geschlossenen Augen führt das Kind Anweisungen wie bei 1. durch. Dies geschieht nun jedoch im Sitzen.
 - a) Lege das Bohnensäckchen auf deine rechte Schulter.
 - b) Nimm es mit der linken Hand und lege es auf den rechten Unterarm.
 - c) Balanciere es nun auf dem linken Zeigefinger.
 - d) Lege das Bohnensäckchen nun mit deiner rechten Hand in deinen Nacken.
 - e) Strecke das rechte Bein aus und balanciere das Säckchen auf dem rechten Knie.
 - f) Nimm das Säckchen nun mit der linken Hand, lehne deinen Kopf nach hinten und lege es auf deine Stirn. → usw.