

Körperschema

Aufwärmübung – Den Körper spüren

Beweg dich!

Armkreisen:

Stelle dich gerade hin und strecke beide Arme seitlich aus. Beginne mit kleinen Kreisen und vergrößere den Kreis langsam. Wechsle nach einer Minute die Kreisrichtung.

Kniebeugen:

Stelle dich hüftbreit hin, halte den Rücken gerade. Beuge langsam die Knie, als würdest du dich auf einen imaginären Stuhl setzen, und stehe dann wieder auf. Achte darauf, dass deine Knie nicht über die Zehen hinausragen.

Hampelmänner:

Beginne mit den Füßen zusammen und den Armen an den Seiten. Springe in die Luft, spreize dabei die Beine und hebe die Arme über den Kopf. Kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Bewegung.

Kniehebelauf:

Laufe auf der Stelle und ziehe abwechselnd das jeweils andere Knie so hoch wie möglich. Diese Übung bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die Koordination.

Seitliche Schritte:

Stelle dich gerade hin und mache abwechselnd breite Schritte nach rechts und links. Dabei kannst du deine Arme mitbewegen, um das Gleichgewicht zu halten.

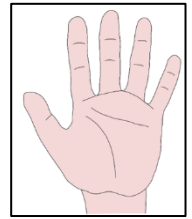
Wie hast du dich während der Bewegung gefühlt?

Schreibe in einem Satz, was dir besonders aufgefallen ist.

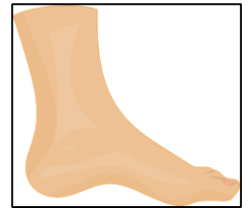
Auf der rechten Seite sind Bilder der entsprechenden Körperteile

Verbinde mit einem Stift jeden Begriff aus der Liste mit dem passenden Bildkörperteile:

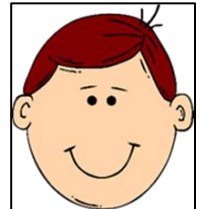
Kopf



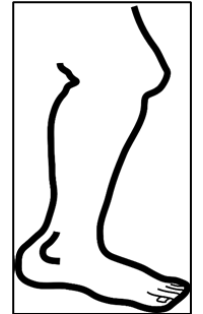
Bauch



Arm



Hand



Bein



Fuß



Mein Körperumriss

Lege ein großes Blatt Papier vor dich.

Zeichne deinen eigenen Körperumriss (du darfst dich auch von jemandem umranden lassen).

Beschriftung:

Markiere wichtige Körperteile (z. B. Kopf, Schultern, Arme, Hände, Beine, Füße).

Schreibe unter jeden Bereich den entsprechenden Namen.

Lies den folgenden Satz laut vor:

Führe die Bewegung aus und achte darauf, welche Körperteile du dabei besonders spürst.

Ich strecke meine Arme weit aus, drehe mich langsam im Kreis und atme tief ein und aus.

Ich strecke meine Arme weit aus, während ich tief einatme und meinen Oberkörper langsam nach vorne beuge, um meine Muskeln zu dehnen.

Mit einem sanften Schwung drehe ich meinen Kopf von einer Seite zur anderen, um Verspannungen im Nacken zu lösen.

Ich bewege meine Beine in einem rhythmischen Schritt, spüre jeden Kontakt mit dem Boden und genieße die fließende Bewegung.

Beim leichten Hocken spüre ich, wie meine Oberschenkelmuskulatur sich anspannt und wieder entspannt, während ich mich kontrolliert absenke.

Schreibe anschließend auf, welche Körperteile du bewegt hast und wie sich die Bewegung angefühlt hat.

Versuche, deine Empfindungen in kurzen, klaren Sätzen zu beschreiben.

Leseübung:

An einem sonnigen Morgen spürte Mia, wie ihr Körper erwachte. Ihr Kopf war klar, und ihre Schultern entspannten sich, während sie tief durchatmete. Mit ihren Armen und Händen bereitete sie das Frühstück vor, während ihre Beine sie kraftvoll in die Küche trugen. Jeder Fuß spürte den weichen Boden, der sie sanft in den Tag begleitete.

Wortsuche:

Suche im Text nach Wörtern, die Körperteile beschreiben (z. B. „Hand“, „Bein“, „Bauch“).

Markiere diese Wörter (z. B. mit einem Textmarker oder unterstreiche sie).