

Übungen im Bereich „Körperschema“

1

Fingerspiel: Rechte Hand - linke Hand



Als die rechte Hand morgens aus dem Bett aufstand,
hat sie die linke Hand geweckt.
Und sich zusammen mit ihr gestreckt.
Beide wurden richtig wach.
Die rechte sagt zur linken - komm, wir spielen:
Mach's mir nach!

Rechte Hand nach oben zeigt, linke auch schon aufwärts steigt.
Rechte Hand fällt nun herab, linke folgt ihr auf der Stell.
Rechte Hand malt einen Kreis, linke macht es mit viel Fleiß.
Rechte Hand versteckt sich nun, linke soll das Gleiche tun.
Rechte Hand kommt wieder raus, linke auch -
und nun ist's aus.

Quelle: <https://www.klett-kita.de/blog/fingerspiel-fuer-die-rechts-links-orientierung-rechte-hand-und-linke-hand>

2

Ohren Tanz



Am besten gemeinsam mit dem Kind tanzen, sodass es sich orientieren kann.
Flotte Musik auflegen. Jede/r fasst sich mit der linken Hand an die Nase und
mit der rechten Hand ans linke Ohrläppchen - so tanzen alle los. Auf ein
Signal (z. B. mit dem Fuß stampfen oder pfeifen) sollen die Hände möglichst
schnell gewechselt werden. Jetzt wird mit der rechten Hand an die Nase und
mit der linken Hand ans rechte Ohrläppchen gefasst. Je häufiger und je
schneller das Signal zum Wechseln gegeben wird, umso schwieriger wird es.
Irgendwann gelingt es einem gar nicht mehr, die eigene Nase und das richtige
Ohr zu finden.

3

Mit Hand- und Fußherzen die eigene Kraft wecken



Aufrecht mit Füßen am Boden sitzen und ruhig und gelassen 3x in den Bauch
einatmen. Dann aus dem Herzen lächeln und kräftig mit Daumen der jeweils
andere Hand die Handfläche (=Sitz des Handherzens) massieren. Danach mit
beiden Händen den Rücken reiben und wärmen im Bereich der Nieren.

Anschließend wieder Hände und ganzen Kopf massieren. Keine Stelle bleibt
unberührt. Nun werden Fußherzen massiert- erst mit linkem Daumen das Fußherz
am rechten Fuß und v.v. (jede Seite mind. 1 Min.). Dann beide Füße auf Boden
stellen, Hände auf Oberschenkel legen, aufrecht sitzen und nachspüren. Zum
Schluss Hände zum Bauch bringen und aufeinander legen. In den Bauch
hineinhören, dort die Kraft sammeln und klar sein.

Quelle: <https://t1p.de/ttamoj>