

Bewegungsspiele zur Übung des Körperschemas

1.) Stopptanz:

Trainingskind tanzt zur Musik frei im Raum. Stoppt die Musik, gibt der/die TrainerIn eine Handlungsanweisung, z.B.

Springe ein/ zwei/ drei... Mal nach rechts/links/vorne/hinten! Dreh dich ein/zwei/drei... Mal um die eigene Achse nach rechts/links! Gehe einen/zwei/drei... Schritte nach rechts/links/vorne/hinten! Klatsche mit der linken Hand auf den Handrücken deiner rechten Hand! Tippe mit deinem rechten/linken Zeigefinger auf deine Nase!...

2.) Spiegelspiel

TrainerIn steht dem Trainingskind gegenüber und macht eine Bewegung vor. Das Kind muss die Bewegung spiegelverkehrt nachahmen, z.B.

Linker/rechter Arm heben, linkes/rechts Bein heben, Kopf nach rechts/links drehen, rechte/linke Hand auf gegenüberliegende Schulter legen, rechte/linke Hand auf rechtes/linkes Bein legen...

3.) Blinder Parcours

Trainingskind wird mit verbundenen Augen per Bewegungsanweisung von dem/der TrainerIn durch einen Parcours geführt (es können auch einzelne Bewegungen im Stand sein, die mit verbundenen Augen ausgeführt werden sollen), z.B.

Gehe einen Schritt nach links/rechts! Gehe einen Schritt geradeaus! Drehe dich um! ...

4.) Körperumriss malen

Trainingskind umkreist liegenden TrainerIn mit Kreide (am Asphalt oder auf Papier) und beschriftet anschließend die Körperteile. Es ist auch möglich, dass der/die TrainerIn den Umriss des Kindes umkreist und dieser dann von dem Kind beschriftet werden soll.

5.) Bewegungsgeschichte

Der/die TrainerIn liest die Geschichte langsam vor, während das Kind die Bewegungen mithilfe seines Körpers nachahmen soll, z.B.

Los geht's!

Setze deinen Rucksack auf (schultere ihn mit einer Handbewegung) und schnüre deine Wanderschuhe (beuge dich nach vorne und tue so, als würdest du deine Schuhe binden). Jetzt sind wir bereit für unser großes Abenteuer!



Durch den Dschungel wandern

Wir gehen langsam auf einem schmalen Pfad (schreite auf der Stelle). Die Luft ist feucht und warm, und überall zwitschern Vögel (lege eine Hand ans Ohr, als würdest du lauschen).

Der Fluss

Oh nein! Vor uns liegt ein breiter Fluss. Aber keine Sorge, es gibt große Steine, auf die wir springen können!

- Springe vorsichtig von Stein zu Stein (mache kleine Sprünge auf der Stelle).
 - Ups, ein Stein ist rutschig! Finde dein Gleichgewicht (balanciere auf einem Bein).
- Geschafft! Wir sind auf der anderen Seite.

Eine Schlange auf dem Weg!

Plötzlich schlängelt sich eine lange, bunte Schlange über den Weg! Wir dürfen sie nicht erschrecken.

- Bewege dich langsam auf Zehenspitzen, um keinen Laut zu machen.
- Puh, sie ist verschwunden! Wir können weitergehen.

Die Lianen-Schaukel

Vor uns sind hohe Bäume mit langen Lianen. Um über einen Graben zu kommen, müssen wir uns daran festhalten und schwingen!

- Greife nach einer unsichtbaren Liane über deinem Kopf (strecke die Arme nach oben).
- Schwinde hin und her (mache große Pendelbewegungen mit dem Oberkörper).
- Lass los und lande sanft auf beiden Füßen.

Begegnung mit einem Papagei

Ein bunter Papagei flattert vor uns herum. Er spreizt seine Flügel und fliegt elegant von Ast zu Ast.

- Spreize die Arme aus und flattere langsam wie ein Vogel.
- Mache schnelle, kleine Sprünge, als würdest du von Ast zu Ast hüpfen.

Achtung, ein Gorilla!

Hinter einem großen Busch sitzt ein riesiger Gorilla! Er klopft sich auf die Brust und schaut uns neugierig an.

- Klopfe mit den Händen sanft auf deine Brust.
- Laufe in großen, stampfenden Schritten weiter.

Rückweg zum Camp

Die Sonne geht langsam unter, und wir müssen zurück.

- Laufe langsam und atme tief durch (mache große, entspannte Schritte).
- Strecke dich und gähne (hebe die Arme nach oben und dehne dich).

Zurück im Camp

Wir haben unser Camp erreicht! Setze den Rucksack ab (mache eine große Bewegung nach hinten). Jetzt können wir uns ausruhen. Lege dich hin und entspanne dich.

Ende der Geschichte:

Das Kind kann sich für einen Moment hinlegen, die Augen schließen und nachspüren, wie sich sein Körper nach der Bewegung anfühlt.