

Körperkommandos

Führe die folgenden Körperkommandos genau aus:

1. Berühre dein rechtes Ohr mit deiner linken Hand.
2. Klatsche zweimal über deinem Kopf.
3. Tippe mit dem rechten Fuß leicht auf den Boden.
4. Lege beide Hände auf deine Schultern.
5. Drehe deinen Kopf nach links.
6. Strecke den rechten Arm aus.
7. Berühre dein linkes Knie mit der rechten Hand.
8. Kreise mit deinem rechten Arm in der Luft.
9. Schließe die Augen und berühre deine Nase mit dem Zeigefinger.
10. Strecke dich ganz lang und mach dich dann ganz klein.
11. Springe einmal in die Luft und fasse dir dabei an den Bauch.

Varianten:

- Das Kind spiegelt die vorgemachten Bewegungen
- Das Kind gibt die Kommandos und der/ die TrainerIn führt sie aus.
- Ein Spiel daraus machen – Nur bei „Körperkommando“ darf die Bewegung ausgeführt werden (ähnlich wie „Simon sagt...“)