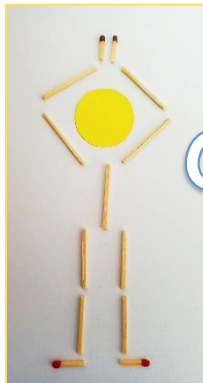


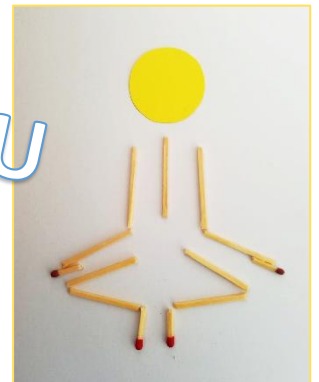
Arbeitsblatt: Körperschema

Die Männchen haben verschiedene Bewegungs-Aufträge erhalten. Versuche die Übung nachzumachen: Horch gut zu.

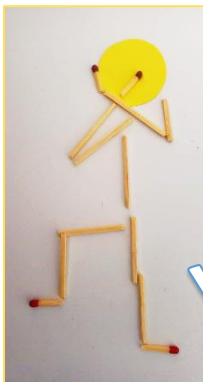
Finde heraus, welche Übung zu welchem Männchen passt und verbinde die Bilder in der richtigen Reihenfolge und finde das Lösungswort heraus.



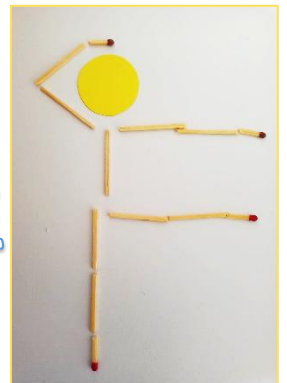
G



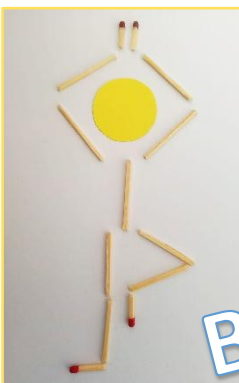
U



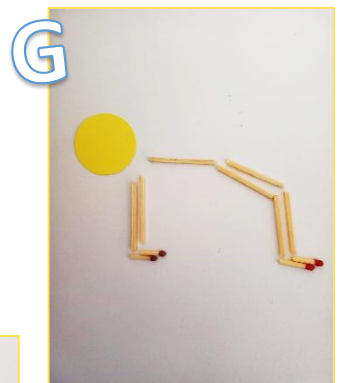
W



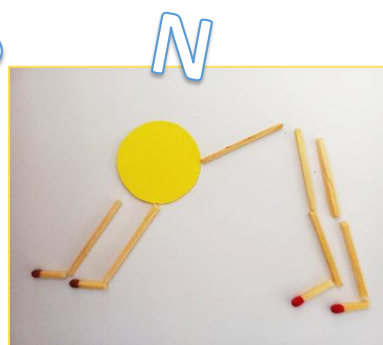
E



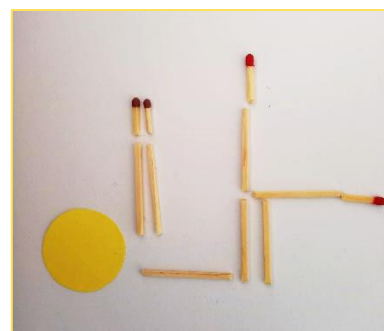
B



G



N



E

1) Stelle dich aufrecht hin. Deine Füße sind fest mit dem Boden verbunden. Bringe deine Handflächen über dem Kopf zusammen. Winkle dein rechtes Bein ab und stelle deinen rechten Fuß seitlich auf das linke Knie.

2) Stelle dich aufrecht hin. Strecke dein linkes Bein und deinen linken Arm möglichst waagrecht zur linken Seite aus. Lege deine rechte Hand und lege sie auf den Kopf.

3) Stelle dich aufrecht hin. Hebe dein rechtes Knie an und halte es auf der Höhe deiner Hüfte. Berühre mit deiner linken Hand dein rechtes Ohr und mit deiner rechten Hand deine Nase.

4) Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und lege deinen Kopf ab. Spüre, wie dein Rücken auf dem Boden aufliegt. Strecke deine Arme und dein linkes Bein so weit wie möglich nach oben. Strecke zusätzlich deine Fingerspitzen und Zehenspitzen nach oben. Gelingt es dir, auch noch dein rechtes Knie kurz über deine Hüfte zu heben?

5) Stelle dich aufrecht hin. Deine Füße sind fest mit dem Boden verbunden. Strecke deine Arme nach oben - soweit es dir möglich ist. Halte kurz inne. Winkle deine Arme etwas ab und lege deine Handflächen aneinander. Deine Fingerspitzen zeigen nach oben. Dein Kopf ist gerade, dein Blick ist nach vorne gerichtet.

6) Setze dich auf den Boden. Bringe deine Fußsohlen zueinander. Lege deine Arme auf deine Beine ab. Deine rechte Hand ruht auf deinem rechten Knie, deine linke Hand ruht auf deinem linken Knie.

7) Stelle dich aufrecht hin. Bringe deine ausgestreckten Arme zum Boden. Stütze dich mit den Händen am Boden ab. Mach mit deinen Füßen noch einen großen Schritt rückwärts. Mache deinen Rücken gerade. Deine Arme sind die Verlängerung deines Rückens und sollten gemeinsam eine Linie bilden. Deine Beine sind durchgestreckt. Dein Gesäß ist der höchste Punkt deines Körpers.

8) Setze dich auf den Boden. Deine Beine liegen nebeneinander, deine Füße sind schulterbreit voneinander entfernt. Deine flachen Hände liegen jeweils seitlich neben deiner Hüfte, deine Fingerspitzen zeigen zu deinen Füßen. Hebe jetzt deine Hüfte nach oben, so weit es dir möglich ist. Dein Blick geht nach oben.