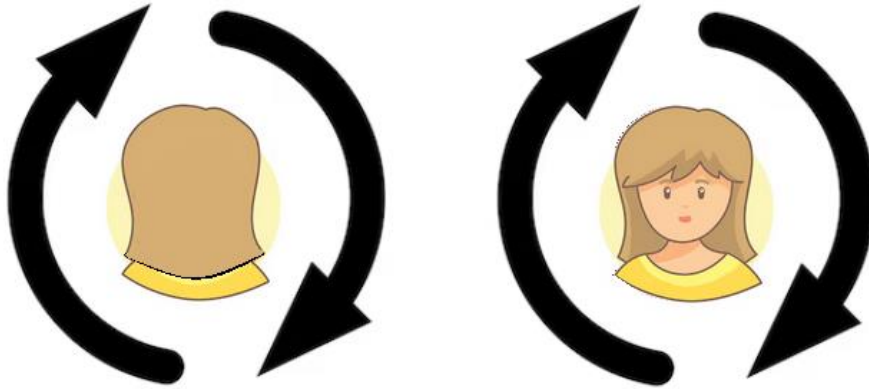


Übung zum Körperschema

Vor dir auf dem Boden findest du zwei verschiedenfarbige Fuß- und Handabdrücke vor. Versuche nun, den Anweisungen deines Trainers zu folgen. Achtung! Wenn das Leitsymbol gewechselt wird, wird der rechte Fuß/ die rechte Hand zum linken Fuß/ zur linken Hand.

Leitsymbol



Diese Übung kann unterschiedlich gestaltet werden: leicht – mittel – schwer. Während die Schwierigkeitsgrade „leicht“ und „mittel“ selbsterklärend sind, kann das Leitsymbol nach eigenem Ermessen während der einzelnen Anweisungen gewechselt werden.

Übung zum Körperschema - Trainerblatt

Übung unter Einbeziehung von Richtung und Farben - leicht

- ☐ Drücke mit dem **linken Zeigefinger** auf den **Daumen des blauen Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten Daumen** auf den **kleinen Zeh des gelben Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten kleinen Finger** auf den **Mittelfinger des gelben Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Daumen** auf die **Ferse des blauen Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten Zeigefinger** auf den **Ringfinger des blauen Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Daumen** auf den **mittleren Zeh des gelben Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten Daumen** auf den **Zeigefinger des gelben Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Zeigefinger** auf die **Ferse des gelben Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten Zeigefinger** auf den **kleinen Zeh des blauen Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Daumen** auf den **Daumen des blauen Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten Daumen** auf den **Mittelfinger des gelben Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Ringfinger** auf den **Nachbarzeh der großen Zeh des blauen Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten Zeigefinger** auf den **Daumen des gelben Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Daumen** auf den **kleinen Zeh des gelben Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten Mittelfinger** auf die **Ferse des blauen Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Zeigefinger** auf den **Ringfinger des gelben Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten Daumen** auf den **großen Zeh des gelben Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Zeigefinger** auf den **Zeigefinger des gelben Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten Daumen** auf den **kleinen Zeh des blauen Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Daumen** auf den **Mittelfinger des blauen Handabdrucks**.

Übung unter Einbeziehung von Richtung - mittel

- ☐ Drücke mit dem **linken Zeigefinger** auf den **Daumen des linken Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten Daumen** auf den **kleinen Zeh des rechten Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten kleinen Finger** auf den **rechten Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Daumen** auf die **Ferse des linken Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten Zeigefinger** auf den **Ringfinger des rechten Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Daumen** auf den **mittleren Zeh des linken Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten Daumen** auf den **Zeigefinger des linken Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Zeigefinger** auf die **Ferse des rechten Fußes**.

Dieses Arbeitsblatt wurde für den Abschluss des Fernstudiums „Diplomierter Legasthetietrainer“ erstellt und **darf ohne Zustimmung** der Autorin, Mag. Jost Isabella C., **nicht verwendet** werden.

- ☐ Drücke mit dem **rechten Zeigefinger** auf den **kleinen Zeh des linken Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Daumen** auf den **Daumen des rechten Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten Daumen** auf den **Mittelfinger des linken Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Ringfinger** auf den **Nachbarzeh der großen Zeh des rechten Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten Zeigefinger** auf den **Daumen des linken Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Daumen** auf den **kleinen Zeh des rechten Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten Mittelfinger** auf die **Ferse des linken Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Zeigefinger** auf den **Ringfinger des rechten Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten Daumen** auf den **großen Zeh des rechten Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Zeigefinger** auf den **Zeigefinger des rechten Handabdrucks**.
- ☐ Drücke mit dem **rechten Daumen** auf den **kleinen Zeh des linken Fußes**.
- ☐ Drücke mit dem **linken Daumen** auf den **Mittelfinger des linken Handabdrucks**.

Übung unter Einbeziehung von Richtung und Leitsymbol - schwer
--