

Körperschema

Übung: "Spiegelbild"

Ablauf:

1. **Einstimmung:**

Alle stehen locker im Raum. Der Trainer/die Trainerin sagt:

"Wir spüren unseren Körper. Wo ist dein Kopf? Zeig mal! Wo sind deine Schultern, Knie, Füße?"

→ Kind zeigt die Körperteile.

2. **Spiegelphase:**

Der Trainer/die Trainerin sagt:

"Ich bin dein Spiegel! Mach alles so nach, wie ich es tue."

- Der Trainer/die Trainerin hebt z. B. den rechten Arm – das Kind hebt (wie im Spiegel) den linken Arm.
- Bewegungen werden langsam und deutlich gezeigt.

Beispielaktionen:

- Eine Hand auf den Kopf legen
- Mit den Schultern wackeln
- Ein Bein heben
- Sich umdrehen
- Die Arme kreuzen

3. **Steigerung:**

- Bewegungen werden komplexer (z. B. kleine Tanzbewegungen, Hüpfen, Drehen).
- Auf Musik durchführen.

