

Körperschema

● Übung 1 – Malübung mit dem Tennisball

Nimm einen kleinen Ball. Rolle, tippe oder berühre damit folgende Körperteile **einmal/zweimal/dreimal..**

1. Rechte Schulter
2. Linke Hand
3. Linker Ellbogen
4. Nase
5. Rechtes Ohr
6. Stirn
7. Kinn
8. Linkes Ohr
9. Linkes Knie
10. Rechter Oberschenkel

Variation: Schließe die Augen und versuche, die Körperteile trotzdem zu finden!

● Übung 2 – Mit einem Tuch oder Stofftier

Lege oder rolle das Tuch / Stofftier über deinen Körper:

1. Lege es auf deine rechte Schulter.
2. Lege es auf deine Stirn.
3. Lege es auf dein linkes Knie.
4. Lege es auf dein rechtes Ohr.
5. Lege es auf dein Kinn.

Variation: Lass jemand anders sagen, wohin du das Tuch legen sollst – ganz schnell!

● Übung 3 – Beweg dich!

1. Tippe dein linkes Knie mit der rechten Hand an.
2. Tippe dein rechtes Ohr mit der linken Hand an.
3. Tippe dein Kinn mit beiden Händen gleichzeitig an.
4. Klatsche auf deine rechte Schulter.
5. Strecke dich hoch und tippe deine Stirn.

Variation: Mach es im Rhythmus zur Musik oder zu einem Klatschrhythmus!