

Übungen zum Körperschema

Das Kind steht im Raum und bekommt Anweisungen, was es tun soll.

- Hebe die rechte Hand hoch
- Fasse mit dem linken Zeigefinger an deine Nase
- Stelle dich auf dein linkes Bein und halte dabei die linke Hand hoch
- Zwinkere erst zweimal mit dem rechten Auge, dann einmal mit dem linken Auge
- Klatsche viermal in die Hände, berühre dann mit der rechten Hand deinen Kopf
- Zeige mit dem linken Zeigefinger auf dein rechtes Knie
- Hebe dein rechtes Bein an und berühre dein rechtes Knie mit der linken Hand
- Drehe den Kopf zweimal nach rechts und einmal nach links
- Beuge deinen Oberkörper nach vorne
- Mache zwei Schritte nach rechts und dann einen Schritt nach hinten
- Lege die linke Hand auf deine rechte Schulter und mache zwei Schritte zur linken Seite
- Hüpfе zwei Schritte nach vorn, zwei Schritte nach rechts, zwei Schritte nach hinten

Diese Übung kann man beliebig erweitern...