

Körperschema – rechts-links Übung

Das Kind steht neben dem Trainer und macht dieselben Bewegungen:

Die meisten Bewegungen werden mit Schwung gemacht, diese Übung ist prima als Auflockerung für zwischendurch geeignet!

Rechte Hand auf die linke Schulter legen – draufklopfen, gleichzeitig nach links im Kreis drehen und sagen: links, links, links,... → dreimal drehen

Die rechte Hand berührt hinter dem Körper den linken Fuß, danach die linke Hand den rechten Fuß → 8 Wiederholungen

Mit den Handflächen auf den Rücken klatschen indem man sich selbst mit Schwung umarmt. → 10 Wiederholungen

Hampelmann springen → 10 Wiederholungen

Beine bleiben gestreckt und man versucht mit der rechten Hand den linken großen Zeh zu erreichen, anschließend mit der linken Hand den rechten großen Zeh. → 10 Wiederholungen

Nun versuchen wir die Hände hinter dem Rücken zu berühren indem wir erst mit der linken Hand von oben und mit der rechten Hand von unten kommen – anschließend umgekehrt. → 2 Wiederholungen

Die rechte Hand klatscht auf das linke Knie indem man das Knie anhebt, danach die linke Hand auf das rechte Knie → 10 Wiederholungen

Am Schluss diese Übung wiederholen:

Rechte Hand auf die linke Schulter legen – draufklopfen, gleichzeitig nach links im Kreis drehen und sagen: links, links, links,... → dreimal drehen