

## Legasthienietraining – Körperwahrnehmung

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

### Aufgabe 1: Balance-Test

*Wie lange kannst du ruhig auf einem Bein stehen?*



Linkes Bein: \_\_\_\_\_ Sekunden



Rechtes Bein: \_\_\_\_\_ Sekunden



**Tipp:** Atme dabei ruhig ein und aus. Schau auf einen Punkt an der Wand.

---



### Aufgabe 2: Spür deine Schultern

*Stell dich aufrecht hin. Atme tief ein und wieder aus.*



Lege deine Hände auf die Schultern. Was fühlst du?



Ich spüre:



Vielleicht: warm – kalt – angespannt – entspannt – schwer – leicht

---



### Aufgabe 3: Spannungsreise

*Wechsel zwischen ANspannung und ENTspannung.*

1. **Mach dich ganz steif wie ein Brett.**
2. **Dann lass dich ganz locker wie ein weiches Kissen.**

Wiederhole das 3-mal.



Wie fühlt sich dein Körper danach an?



leicht



schwer

- ☐ wach
  - ☐ müde
  - ☐ etwas anderes: \_\_\_\_\_
- 

#### **Aufgabe 4: Körper-Zielreise**

*Der Trainer nennt ein Körperteil – du zeigst blitzschnell darauf!*

Beispiele: Nase, Bauch, Rücken, Knie, Schultern, Ellbogen

 Wie schnell warst du?

 Sag laut: „Ich spüre mein \_\_\_\_\_.“

---

#### **Zusatz: Male dich selbst im Gleichgewicht**

*Male ein Strichmännchen, das auf einem Bein balanciert!*

 Denk an: Standbein – Arme – Gesichtsausdruck

---

#### **Reflexion:**

Was hast du heute über deinen Körper gelernt?



---



---

---