

Körperschema
ETS R2.3 Augen offen und R2.4 Augen geschlossen

Mit Tennisball

Berühre mit dem Tennisball deine/dein

Rechte Schulter
Linke Hand
Linken Ellbogen
Nase
Rechtes Ohr
Stirn
Kinn
Linkes Ohr
Linkes Knie
Rechten Oberschenkel
Linken Zeigefinder
Rechtes Knie
Linke Ferse
Rechtes Auge
Rechte große Zehe
Linken Oberschenkel
Rechte kleine Zehe
Linkes Auge
Rechte Augenbraue
Nacken
Hals
Linke Schulter
Lippen
Rechtes Ohrläppchen
Linken Nasenflügel
Rechten Daumen
Linkes Ohrläppchen
Rechten Nasenflügel
Linken Daumen
Rechten Mittelfinger
Linke große Zehe
Linken Mittelfinger
Rechte große Zehe
Bauch
Kopf



KörperschemaETS R2.3 Augen offen und R2.4 Augen geschlossenMit den Händen abwechselnd:

Berühre mit der/dem

- rechten Hand das linke Ohr
- linken Hand das linke Knie
- linken Hand den rechten Oberschenkel
- rechter Hand das rechte Auge
- linken Hand das rechte Schulterblatt
- rechten Fuß das linke Knie
- linken Zeigefinger die rechte große Zehe
- rechten Zeigefinger die rechte kleine Zehe
- rechten Hand die rechte Wange
- etc.

Lege den/die

- rechten Oberschenkel über das linke Knie
- rechte Hand auf den rechten Oberschenkel
- linken Zeigefinger auf den rechten Handrücken
- rechten Daumen auf die rechte mittlere Zehe
- linke Hand auf den Bauch
- linken Oberschenkel über das rechte Knie
- linken Mittelfinger auf die rechte Handinnenfläche
- linken Ringfinger auf die Nase
- rechten Handrücken auf die linke Wange
- linken Handrücken auf die linke Schläfe
- rechte große Zehe auf den linken Unterschenkel
- rechten Mittelfinger auf das rechte Auge
- linke Handfläche auf die Lippen
- etc.



Körperschema
ETS R2.3 Augen offen und R2.4 Augen geschlossen

Alle Übungen ausführen im:

Stehen

Sitzen

auf dem Balancebrett

mit Buch auf dem Kopf

auf einem Fuß stehend

„Gegenübung“ ausführen

(z.B. linke Hand berührt rechtes Auge, rechte Hand berührt linkes Auge)

nicht die eigenen Körperteile berühren, sondern die einer gegenübersitzenden oder stehenden Puppe / eines gegenübersitzenden oder stehenden Menschen.

Ebensolche Aufträge gibt das Kind dem Trainer und soll kontrollieren, ob er es richtig macht.
Daher einige Fehler einbauen!

