

Arbeitsblatt 16 Körperschema (2)

Ein Bewegungs- und Konzentrationsangebot für Grundschul Kinder.

1. Wir sitzen zusammen im Raum gegenüber (der Therapeut und das Kind zeigen aufeinander).
2. Wir stehen LANGSAM auf und strecken die Knochen (der Therapeut und das Kind stehen auf und strecken sich: auf den Zehenspitzen stehend und die Hände in die Luft reichen).
3. Wir drehen uns zweimal nach rechts und zweimal nach links (der Therapeut und das Kind drehen sich um eigene Achse).
4. Wir stehen uns gegenüber und klatschen gegenseitig übers Kreuz in die Hände (der Therapeut und das Kind gehen aufeinander zu und klatschen sich in die Hände).
5. Wir stellen rechtes Bein nach hinten und stützen unsere Hände an die Hüften.
6. Wir klatschen gegenseitig in die rechten Hände (einmal), in die eigenen (einmal) und wieder gegenseitig in die linken Hände (einmal). (Die Sequenz kann wiederholt werden. Wenn mit einer Hand geklatscht wird, bleibt die andere an der Hüfte).
7. Wir legen beide Hände auf den Nacken und atmen tief ein... und aus...
8. Mit den Händen auf dem Nacken gehen wir langsam nach hinten. Zuerst mit linkem Bein, dann mit rechtem usw. bis wir an unserem Platz angekommen sind.
9. Wir strecken die Arme zur Seite und setzen uns auf unsere Plätze nieder.
10. Wir legen die Hände auf den Tisch und atmen tief ein... und aus...