

Übungen für das Körperschema

Durch Werfen mit einem weichen Ball oder Säckchen machen Körperschema-Übungen Spaß. Es ist möglich sie allein oder zu zweit zu machen.

Einige Beispiele, die man variieren kann:

1. " Halte das Säckchen in der rechten Hand, wirf es unter dem rechten Bein durch und fange es mit der linken Hand. Jetzt wirf es unter dem linken Bein durch und fange mit der rechten Hand."
2. Mit der rechten Hand in die rechte Hand des Trainers werfen und dann wirft der Trainer mit der linken Hand in die linke Hand des Schülers.
3. „Stell dich auf dein rechtes Bein und wirf das Säckchen mit der linken Hand.“