

Übungen für das Körperschema

Das Gedichtchen für die erste Klasse in der Waldorfschule kann man auch im Einzeltraining mit jüngeren Schülern gut üben:

Rechte Hand und linke Hand,
das sind zwei,
rechte Hand und linke Hand,
Schaffen froh und Frei.
Rechte Hand und linke Hand,
soll'n sich fleißig regen,
eine kommt der andern Hand
helfend stets entgegen.

jeweils die Hand zeigen
klatschen
jeweils die Hand zeigen
klatschen
jeweils die Hand zeigen
klatschen
jeweils die Hand zeigen
Zusammenfalten und drücken

Rechter Fuß und linker Fuß,
das sind zwei,
rechter Fuß und linker Fuß,
stapfen froh und frei.
Rechter Fuß und linker Fuß,
trägt mich aller Wegen
fest im Tritt und Schritt für Schritt
gutem Ziel entgegen.

jeweils mit dem Fuß stampfen
hüpfen
jeweils mit dem Fuß stampfen
Auf der Stelle marschieren
jeweils mit dem Fuß stampfen
Auf der Stelle marschieren