

1

Führe die Bewegungen aus!

KS

Der Trainer liest vor, das Trainingskind führt die Anweisungen aus.

Die rollen können auch getauscht werden. Dann muss das Kind kontrollieren, ob die ausgeführten Bewegungen richtig sind.

- a) Stelle deinen linken Fuß auf deinen rechten Fuß. Fasse dabei mit deiner rechten Hand an das ans rechte Knie.
- b) Fasse mit deiner linken Hand an dein rechtes Ohr und strecke deine Zunge in Richtung linkes Ohr.
- c) Berühre mit deiner rechten Hand die linke Schulter. Halte mit deiner linken Hand das linke Auge zu und hüpfе dabei auf deinem rechten Bein.
- d) Führe deinen linken Ellenbogen zum rechten Knie. Nehme deine rechte Hand und lege sie auf deine rechte Pobacke.

Sonja Wagner

2

Führe die Bewegungen aus!

KS

Der Trainer liest vor, das Trainingskind führt die Anweisungen aus.

Die rollen können auch getauscht werden. Dann muss das Kind kontrollieren, ob die ausgeführten Bewegungen richtig sind.

- e) Strecke beide Arme zur Seite aus. Führe dann deinen linken Zeigefinger zur Nasenspitze. Nehme deine rechte Hand und klatsche dir 3x auf den linken Oberschenkel.
- f) Lege deine rechte Hand auf den Rücken. Lege deine linke Hand auf den Bauchnabel und reibe dann kreisförmig über deinen Bauch.
- g) Reibe mit deiner linken Hand auf dem rechten Arm auf und ab. Kneife dein rechtes Auge zu und hebe dann dein rechtes Bein an.
- h) Trommle mit beiden Händen auf deiner Brust. Stelle dein rechtes Bein nach vorne. Lege deine rechte Hand auf den Kopf und ziehe dann mit deiner linken Hand dein linkes Bein an den Po, so dass deine linke Ferse deine linke Pobacke berührt.

Sonja Wagner



1. Setze dir eine Mütze (Hut) auf den Kopf .
2. Ziehe deinen linken Schuh aus.
3. Stelle deinen rechten Fuß auf den Teppich.
4. Ziehe dir an das linke Handgelenk einen Armreif.
5. An das rechte Handgelenk ziehst du dir das Schweißband.
6. Stecke dir an den linken Ringfinger einen Ring.
7. Male dir auf die Fingerkuppe des rechten kleinen Fingers einen Smiley.
8. Binde dir um deinen rechten Oberschenkel das rote Band.
9. Binde dir um den Hals das Tuch.
10. Klipps dir an das rechte Ohr den großen Ohrring und an das linke Ohr den kleinen Ohrring.
11. Ziehe deinen rechten Schuh aus und deine linke Socke.
12. Ziehe an die rechte Hand einen Handschuh.
13. Setze dich auf deinen Po und massiere deinen rechten Fuß.
14. Klebe dir auf den rechten Oberarm einen Sticker.
15. Befestige einen Knieschoner an deinem linken Knie.