

Arbeitsblatt 1

Name..... Klasse.....

Körperknoten

Folge den Anweisungen, bis alle genannten Körperteile miteinander verbunden sind.

1. falte die Hände hinter dem Rücken, beuge die Beine und versuche dann, mit der Nase einen Oberschenkel zu berühren.



2. fasse mit der linken Hand an das rechte Ohr, lege die rechte Hand auf den Kopf und stelle dann den rechten Fußballen an den linken Unterschenkel.



3. Hebe das rechte Bein, bringe den linken Ellenbogen zum rechten Knie und fasse dann mit der rechten Hand an die rechte Ferse.

4. Verschränke die Hände ineinander, bilde mit den Armen einen Kreis vor dem Körper und steige dann mit beiden Beinen nacheinander durch den „Armkreis“ und wieder zurück.

Fotos: Eva Susanne Schmidt

Überlege dir weitere Vorschläge für Körperknoten:

5. _____
