

## KÖRPER-TIPP

<b>TRAINING</b>	Körperwahrnehmung - achtsames Zuhören - Konzentration - Arbeitsgedächtnis
<b>ZEIT</b>	5 - 30 Min.
<b>ALTER</b>	ab. ca. 4 Jahren
<b>PERSONEN</b>	2 (A + B) bis ca. 12 (gerade Zahl an Mitspielern als Paare)
<b>MATERIAL</b>	0

### HINWEIS

Bitte achte auf die Möglichkeiten deiner Mitspieler und passe die Übungen und vor allem das Tempo gegebenenfalls an. Spielen macht nur Spaß, wenn eine Balance zwischen Herausforderung und Gelingen besteht.

### ABLAUF

Steht voreinander und schaut in die gleiche Richtung. A sieht den Rücken von B an.

1. A tippt langsam mit etwas Druck vier Punkte am Rücken von B an und nummeriert sie. Bitte wiederholt die Nummerierungen einige Male, bevor ihr mit Schritte 2. weitermacht. Z.B.:

- 1 = oberer Rücken mittig
- 2 = unterer Rücken mittig
- 3 = mittlerer Rücken rechts
- 4 = mittlerer Rücken links



2. ordnet gemeinsam den vier Punkten Bewegungen zu, z.B.:

- 1 = oberer Rücken mittig = zwei Hampelmänner
- 2 = unterer Rücken mittig = mit der linken Hand an das rechte Ohr tippen
- 3 = mittlerer Rücken rechts = drei Kniebeugen
- 4 = mittlerer Rücken links = mit der rechten Hand an das linke Knie tippen

3. A tippt nun verschiedene Punkte wahllos an und B führt jeweils die zugehörige Bewegung aus. Einige Male wiederholen
4. A sagt eine Zahl zwischen 1-4 und B führt die Bewegung aus
5. A wechselt zwischen Tippen und Ansagen
6. wechselt die Positionen, B darf jetzt als A anleiten

### STEIGERUNGEN

- A tippt 2, später 3-4 Pkt. an. B merkt sich die Reihenfolge und führt die Bewegungskette durch
- wie oben nur mit Ansage der Ziffern z.B. „4-1-3-2“