

## Wahrnehmungsübungen: Anregungen der Sinne

- **Überkreuztes Marschieren:**

Gehe auf der Stelle, hebe nun dein linkes Bein und fasse mit der rechten Hand auf dein angehobenes Knie. Und nun die andere Seite, mache es 10mal.



- **Hampelmänner:**

Mache fünf Hampelmänner.



- **Gummiband**

Stell dich mit leicht gespreizten Beinen auf den Boden und strecke dich nun in alle Richtungen. Spanne dabei die einzelnen Körperteile wie Arme, Finger, Füße, Beine an. Halte kurz die Spannung und lass wieder locker nach unten hängen. Wiederhole die Übung bitte 3mal.



- **Die Hände spüren**

Du kannst stehen oder sitzen, suche dir die Position aus. Lege nun die Handflächen ohne zu drücken aneinander, schließe die Augen. Spürst du deine Hände, jeden deiner einzelnen Finger?



- **Vogel**

Gehe auf Zehenspitzen, strecke deine Arme weit nach hinten und versuche deinen Koch dabei nach vorn zu recken. Gehe 5 Schritte und stelle dich wieder entspannt auf den ganzen Fuß. Wiederhole diese Übung 3mal.