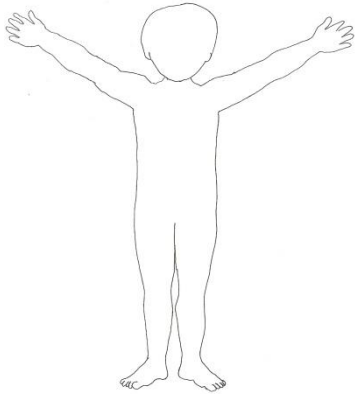


Körperumriss malen

Für diese Idee benötigst du entweder einen Tapetenstreifen oder du nimmst viele kleine Blätter und klebst sie aneinander, so dass du ein großes Papier hast. Das Papier sollte so groß sein, damit du darauf liegen kannst und du von Kopf bis Fuß auf das Papier passt.



Du legst dich mit dem Rücken auf das Papier. Spreize leicht deine Arme und Beine und bleibe so still liegen. Nun soll jemand aus deiner Familie mit einem Stift deinen Umriss auf das Papier zeichnen. Wenn du willst, kannst du nebenbei eine Musik laufen lassen, dann kannst du schön entspannen. Wenn der Umriss fertig gezeichnet ist, kannst du aufstehen und dein Umrissbild betrachten. Fällt dir auf, wie groß du bist und wie lange deine Beine sind?

Nun kannst du mit dem Bild unterschiedliche Dinge machen. Zum Beispiel kannst du deinen Umriss ausschneiden. Du kannst dir ein Gesicht und Haare oder sogar Anzihsachen malen. Trägst du eine Brille? Dann male sie doch mit auf. Du hast braune Augen? Dann male dir doch braune Augen. Deine Lieblingshose ist gelb? Dann male sie doch auf. Ihr könnt aber auch ein Spiel daraus machen. Weißt du denn wo dein Knie oder dein Herz ist? Deine Mama oder dein Papa sagen dir ein Körperteil und du musst schauen, ob du weißt wo es ist und es dann markieren. Hast du es erraten, kommt das nächste Körperteil dran. Welche Körperteile fehlen noch oder fallen dir noch ein? Dies könnt ihr natürlich auch abwechselnd spielen.

Wenn du willst, kannst du deinen Körper auch kunterbunt anmalen beispielsweise mit Wasserfarben und Pinsel oder mit Fingerfarben und Hand- und Fußabdrücke. Auch Wachsmalstifte eignen sich sehr gut, um dein Körperbild zu bemalen. Lass deiner Kreativität freien Lauf und experimentiere ein bisschen.



Viel Spaß!