



Gehirnaktivierer

1. Übung:

1. Deine Füße sind etwa hüftbreit fest mit dem Boden verankert, die Wirbelsäule ist aufrecht.

Deine Augen blicken nach links oben. Nun hebst Du Dein linkes Knie, bis die Beuge Deines Knies im rechten Winkel ist. Zeitgleich bewegst Du Deinen linken Arm bis Deine Hand das linke Knie berührt.

Nun bewegst Du die Hand und den Arm in die Ausgangsposition zurück und Dein Bein senkt sich. Verankere den linken Fuß wieder fest mit dem Boden.

Nun machst Du dasselbe auf der rechten Seite. Dein Blick bleibt dabei stets nach links oben gerichtet.

Und jetzt im Wechsel. Das Tempo bestimmst Du.

Wiederhole das ganze 5x auf jeder Seite.

2. Nun richtest Du Deinen Blick nach rechts unten. Du hebst wieder das linke Bein an, bis Dein Knie im rechten Winkel ist. Diesmal machen wir die Übung diagonal, das heißt, linkes Bein, rechte Hand, rechtes Bein, linke Hand. Dein Blick ist die ganze Zeit nach rechts unten gerichtet.

Wiederhole das ganze 5x auf jeder Seite.

3. Die Bewegungsabläufe sind Dir nun bekannt. Jetzt machst Du die Übung im Wechsel.

Blick nach links oben, linkes Bein, linker Arm, rechtes Bein, rechter Arm.

Blick nach rechts unten, linkes Bein, rechter Arm, rechtes Bein, linker Arm.

Wiederhole die Übung insgesamt 10x.



2. Übung:

1. Du streckst Deine Arme vor Deiner Brust gerade nach vorne und lockst die Finger ineinander. Deine beiden Daumen streckst Du gerade nach oben. Die Daumen berühren sich.

Zeichne nun einen liegende 8 mit deinen Armen in die Luft. Deine Augen folgen der Bewegung Deiner Arme. Nur die Augen folgen der 8, der Kopf bleibt die ganze Zeit gerade nach vorne gerichtet.

Ändere das Tempo

Ändere die Richtung

2. jetzt überkreuzt Du Deine Füße, so dass dein linker Fuß rechts und Dein rechter Fuß auf der linken Seite ist. Die Füße berühren sich und du folgst wieder mit Deinen Augen Deinen Daumen, während Deine Arme eine liegende 8 zeichnen.

Ändere das Tempo

Ändere die Richtung

3. Deine Füße bleiben überkreuzt und nun löst Du Deine Hände und überkreuzt auch Deine Arme. In dieser Position lockst Du die Finger wieder ineinander und beugst nun Deine Arme an Deiner Brust vorbei, so dass Deine Unterarme und Hände nach oben schauen.

4. Wenn Du die Position eingenommen hast, dann schließe Deine Augen für 10 tiefe Atemzüge.

3. Übung

Überlege Dir ein langes Wort.

Buchstabiere es vorwärts

Buchstabiere es rückwärts.

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, buchstabiere ganze Sätze.

In einer Gruppe gespielt macht das Ganze noch viel mehr Spaß!