

Nicht vergessen....

Abenteuer Gedächtnistraining für 7 Tage

Woche 2

Zusatz

Probieren Sie auch mal die folgenden Koordinierungsübungen aus:

- Beide Hände sind zur Faust zusammengerollt. Dabei zeigt aber der linke Daumen nach oben, der rechte schaut zwischen Zeige- und Mittelfinger durch. Jetzt wechseln Sie: Links schaut der Daumen zwischen den beiden Fingern durch, während er rechts nach oben zeigt. Versuchen Sie das Tempo des Wechsels allmählich zu steigern. Haben Sie bitte Geduld.
- Stellen Sie sich bequem auf einer freien Fläche Ihrer Wohnung auf. Gehen Sie nun einen Schritt nach vorn, wieder in die Ausgangslage, dann zurück und in die Ausgangslage, nach links und zurück, nach rechts und zurück. Sprechen Sie entsprechend der Bewegungsrichtung dazu: vor – zurück – links – rechts. Wiederholen Sie das einige Male in einem Ihnen sympathischen Tempo. Danach tauschen Sie bitte die Richtungsbegriffe aus: Sie sagen „vor“, gehen aber einen Schritt zurück. Oder „links“, Sie gehen aber nach rechts. Haben Sie bitte wieder Geduld.
- Sie sitzen bequem auf Ihrem Stuhl. Mit der linken Hand zeichnen Sie möglichst gleichmäßig Kreise, mit der rechten werfen Sie einen Tischtennisball nach oben und fangen ihn wieder auf. (Gerne können Sie auch ein Wollknäuel oder ähnliches verwenden.)
- Greifen Sie wieder die erste Übung auf. Wenn Sie Ihnen schon recht gut gelingt, können Sie zwischen den Wechsels noch klatschen.