

## Nicht vergessen....

### Abenteuer Gedächtnistraining für 7 Tage

#### Woche 3

##### Zusatz

Bleiben Sie zuversichtlich und aktiv. Und vergessen Sie bitte auch in dieser Woche nicht, aus gewohnten Bahnen auszuscheren. Probieren Sie zwischendurch auch die folgenden Koordinierungsübungen aus:

- Setzen Sie den kleinen Finger beider Hände auf den Daumen. Berühren Sie nun der Reihe nach den Daumen mit den anderen Fingern und wieder zurück. Wiederholen Sie dies so flott wie möglich einige Male. – Danach setzen Sie in der einen Hand den kleinen Finger, in der anderen Hand den Zeigefinger auf den Daumen und berühren wieder jeden Finger, vorwärts und rückwärts. Haben Sie bitte Geduld, wenn es nicht gleich klappt.
- 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.
- 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.
- 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 verwenden)
- Wenn Ihnen diese Übung schon recht gut gelingt, können Sie zwischen den Wechseln noch klatschen.
- Nehmen Sie nun in jede Hand einen Tischtennisball oder ein Wollknäuel, werfen Sie sie gleichzeitig nach oben und fangen Sie sie wieder. Wenn Sie zum zweiten Mal die Bälle oder Knäuel nach oben werfen, kreuzen Sie die Hände schnell vor dem Auffangen. Wechseln Sie also ständig die Stellung der Hände. Das ist schon eine sehr anspruchsvolle Aufgabe, die schnelles Reagieren erfordert. Verzweifeln Sie also bitte nicht, wenn es seine Zeit braucht ...