

Gedächtnistraining

Liebe Gedächtnistrainings – Gruppe!

Zuerst einmal die Lösungen vom letzten Mal!

<i>Fuß</i>	__BALL__	<i>Spiel</i>
<i>Haus</i>	__SCHUH__	<i>Geschäft</i>
<i>Sonnen</i>	__UHR__	<i>Zeiger</i>
<i>Baum</i>	__HAUS__	<i>Schuhe</i>
<i>Hühner</i>	__LEITER__	<i>Wagen</i>
<i>Apfel</i>	__BAUM__	<i>Stamm</i>
<i>Garten</i>	__BLUMEN__	<i>Erde</i>
<i>Spiel</i>	__AUTO__	<i>Fahrt</i>

Heute fangen wir mit einer **Bewegungsübung** an. Erinnern Sie sich an die liegende Acht, die wir beim ersten Mal in die Luft gezeichnet haben? Die wiederholen wir zuerst einmal. Malen Sie eine **liegende Acht** in die Luft. Zuerst mit der rechten Hand und dann mit der linken Hand.

Und jetzt im Stehen:

Nehmen Sie einen leichten Gegenstand (Tempopackung) in die rechte Hand. Kreisen Sie um den rechten Oberschenkel herum und übergeben Sie die Tempopackung zwischen den Beinen in die linke Hand. Die linke Hand kreist um den linken Oberschenkel herum und übergibt die Tempopackung in der Mitte zwischen den Beinen wieder in die rechte Hand. So immer weiterauch mal mit links anfangen und Richtung wechseln

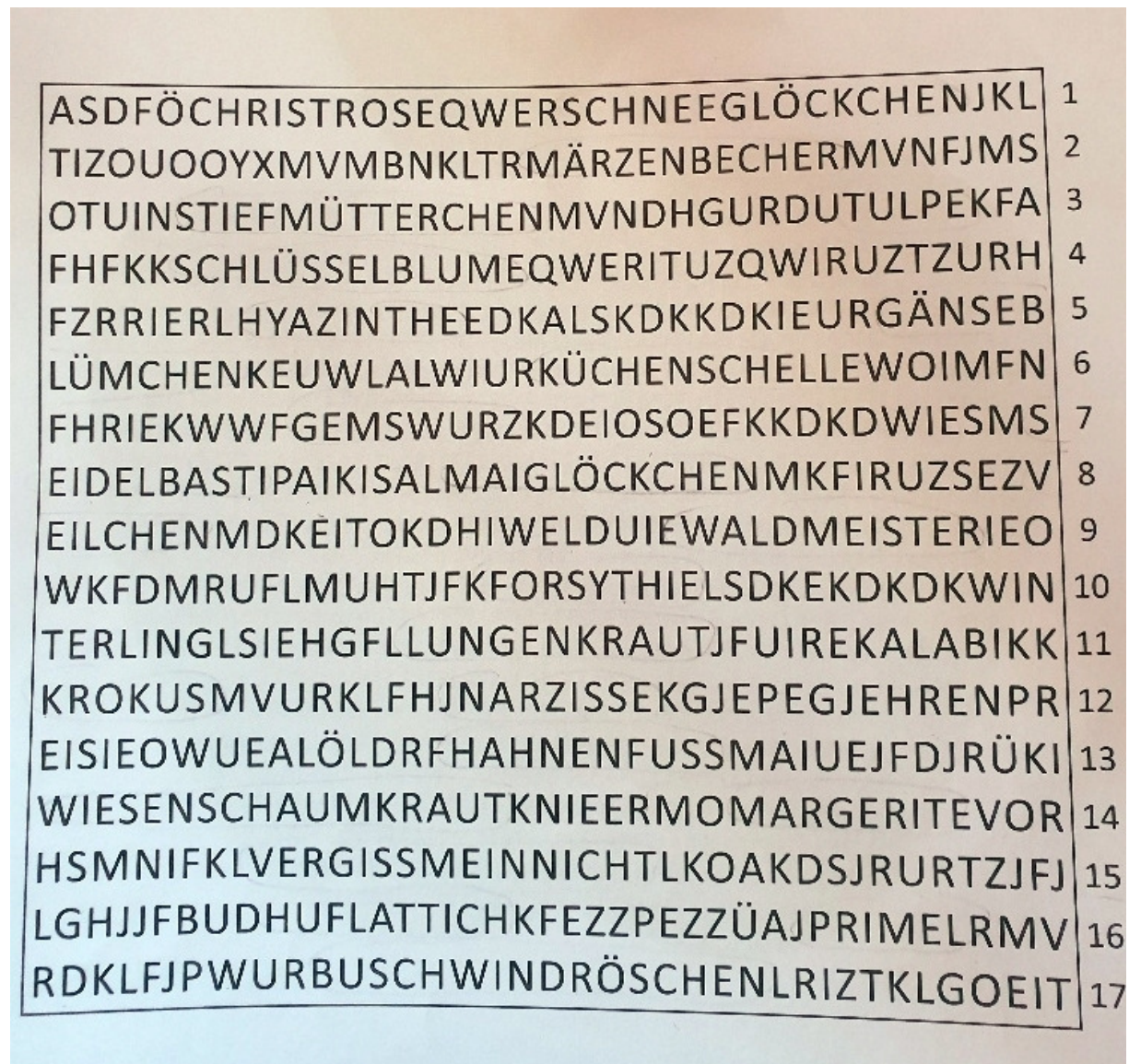
Und jetzt im Sitzen:

Rechten Oberschenkel anheben und den Gegenstand mit der rechten Hand unter dem rechten Oberschenkel hindurch in die linke Hand geben. Dann die linke Hand unter dem linken Oberschenkel hindurchführen und den Gegenstand in die rechte Hand übergeben.

Klappt es? Dann jetzt mit links beginnen....

Super, denn diese Übungen verstärken die Zusammenarbeit zwischen der rechten und der linken Hirnhälfte. Das hält geistig fitt!!

Jetzt eine Übung für die Konzentration: In diesem Buchstabengarten blühen viele Frühlingsblumen. Entdecken Sie die versteckten Blumennamen? Die Worte sind waagrecht und von links nach rechts geschrieben. Insgesamt sind es 27 Blumen!



Viel Spaß beim Knobeln!

Ihre Alice Leugermann!