

# Gedächtnistraining

## Liebe Gedächtnistrainings – Gruppe!



*Ich hoffe, Sie alle hatten ein schönes Osterfest!*

*Ich wünsche Ihnen vor allem Gesundheit und Zufriedenheit!*

*Weite Reisen und Besuche konnten wir ja nicht unternehmen.*

*So konnten wir uns vielleicht an einem kleinen Osterspaziergang erfreuen.*



Und nun zu den Lösungen der Scherzfragen vom letzten Mal!

Die gesuchten Begriffe sind:

Handtuch, Nase, mit „T“, ausgelassene Butter, Hose, Fenster, Bruch.

Der Mann fährt einen rechtsgesteuerten Wagen.

Vorfahren. Der Mann springe aus dem ersten Stock des 11 stöckigen Hauses! Die gesuchte Tochter heißt Anna

Auch heute möchte ich mit einer **Bewegungsübung** starten.

Wir benötigen zwei kleine Bälle, die man gut mit der Hand umschließen kann. Es empfiehlt sich nicht, die noch übrig gebliebenen Ostereier zu nutzen! Falls Sie keine Bälle zur Hand haben, können auch also Sektkorken oder vielleicht Wollknäule genommen werden.

Jetzt geht's dann also los. Folgende Übungen werden nacheinander durchgeführt: In jede Hand einen Ball nehmen und dann...

1. Den Ball in der rechten Hand hochwerfen und wieder fangen. Mehrfach wiederholen.

2. Den Ball in der linken Hand hochwerfen und wieder fangen.  
Mehrfach wiederholen.
3. Beide Bälle gleichzeitig und parallel zueinander hochwerfen und wieder fangen. Mehrfach wiederholen.
4. Beide Bälle weiter gleichzeitig und parallel zueinander hochwerfen und wieder fangen. Dann aber nach dem Hochwerfen die Arme kreuzen und die Bälle auffangen. Jetzt hat die linke Hand den Ball, den vorher die rechte Hand gehalten hat in der Hand und umgekehrt. Wie kommen wir da wieder heraus? Ganz einfach.
5. Jetzt die Bälle von den gekreuzten Armen wieder hochwerfen und wenn die Bälle in der Luft sind, die Arme wieder parallel halten und die Bälle fangen
6. All das mehrfach hintereinander üben!!

### Jetzt noch ein Silbenmix zum Knobeln

Hier dreht sich alles um das Thema „Hände“. Leider sind die Silben der Wörter durcheinander geraten. Bringen Sie diese wieder in die richtige Reihenfolge!

1 SCHU – HAND – HE – TEN – GAR

---

2. EIN – BALL – HAND – LER – VER – SPIE

---

3. HAND – HALTS – HAUS – HE – SCHU

---

4. HAND – MEN – HE – DA – SCHU

---

5. SPIEL – LEN – HAND – HAL – BALL

---

6. SCHEN – SCHLUSS – HAND – TA – VER

---

7. TER – MEIS – WELT – HAND – SCHAFT – BALL

---

*Viel Spaß beim Knobeln!*

*Ihre Alice Leugermann!*