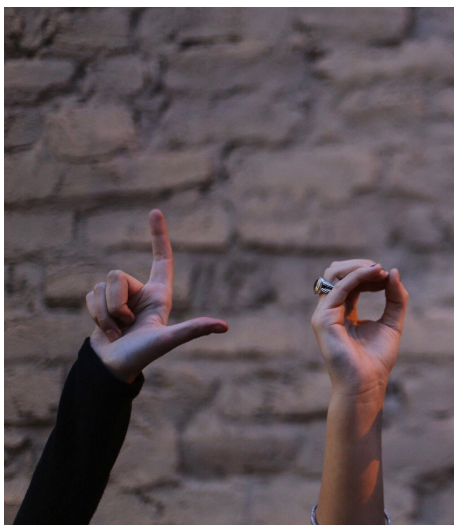


Gehirntraining

Übungsideen



L UND O

Ausgangsposition/Vorbereitung:

- Forme mit der linken Hand ein „L“ mit Zeigefinger und Daumen, die restlichen Finger machen eine Faust.
- Forme mit der rechten Hand ein „O“ mit Zeigefinger und Daumen

Die restlichen Finger sind gestreckt

Aufgabe:

Versuche nun das „L“ mit der rechten Hand zu formen und das „O“ mit der linken Hand zu formen

Ziel hierbei ist ein flüssiger Wechsel von „L“ zu „O“

Hinweis:

Die Geschwindigkeit des Wechsels kann immer weiter erhöht werden.

Übungsidee von: Björn Fuchs, Schwäbischer Turnerbund e.V., Fachgebiet Fitness, Gymnastik und Gesundheit
 Ute Mößner-Hahn, TSV Knittlingen

JÄGER UND HASE

Ausgangsposition/Vorbereitung:

Forme mit der linken Hand den Gejagten

- Daumen nach oben und die restlichen Finger formen eine Faust

Forme mit der rechten Hand eine Pistole (Jäger)

- Alle Finger formen eine Faust (Daumen in der Faust)
- Zeigefinger zeigt nach vorne und symbolisiert die Pistole des Jägers

Aufgabe:

Wenn der Jäger den Gejagten getroffen hat, wird er selbst zum Gejagten und der Gejagte wird zum Jäger:

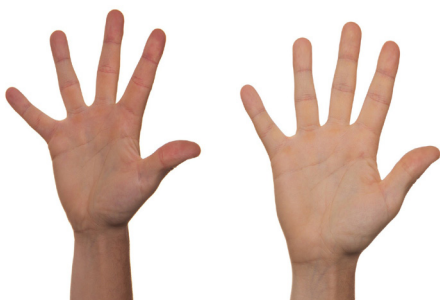
- Rechte Hand wird nun zum Gejagten
- Linke Hand wird zum Jäger

Führe die Bewegung immer wieder im Wechsel durch.

Übungsidee von: Björn Fuchs, Schwäbischer Turnerbund e.V., Fachgebiet Fitness, Gymnastik und Gesundheit

Gehirntraining

Übungsideen



FINGERSPIEL FÜR ÄLTERE

Ausgangsposition/Vorbereitung:

Im Sitzen oder in der Bewegung möglich.

Den einzelnen Finger der rechten Hand werden Vornamen zugeordnet.

Den einzelnen Finger der linken Hand werden Städtenamen zugeordnet.

Aufgabe:

Danach gibt es Reiseaufgaben:

- Karl reist nach Paris
- Karl und Monika reisen nach München
- Monika reist zuerst nach München, dann nach Hamburg usw.

Dabei müssen sich immer die entsprechenden Finger kurz berühren.

Übungsidee von: Inge Gußmann, TSV Leinfelden

DAUMENSPIEL

Ausgangsposition/Vorbereitung:

Aufrechter Stand

Strecke beide Arme nach vorne aus und spreize die Finger an beiden Händen.

Aufgabe:

Schließe deine Hände gleichzeitig zur Faust. Bei der linken Hand wird der Daumen in der Faust versteckt. Bei der rechten Faust bleibt der Daumen außerhalb. Öffne deine Hände dann wieder. Spreize wieder die Finger. Wechsle beim nächsten Schließen zur Faust die Daumenstellung: Der Daumen der linken Hand bleibt nun außerhalb der Faust. Der Daumen der rechten Hand ist in der Faust versteckt. Wechsle ein paar mal schnell hin und her.

Quelle: Zadrobilek, B. (2018). Gehirntraining - Durch Bewegung produktiver denken und kreativer arbeiten. Haufe-Lexware GmbH & Co. KG.

Gehirntraining

Übungsideen



FUSSTWIST

Ausgangsposition/Vorbereitung:

Aufrechter Stand

Beide Fußspitzen drehst du nach innen, während beide Handflächen nach außen gedreht sind.

Aufgabe:

Springe dann etwas in die Höhe, drehe dabei deine Fußspitzen nach außen. Im Sprung drehen sich gleichzeitig beide Handflächen nach innen. Nun wieder umgekehrt usw.

Hinweis:

Variation: Wechsle zunächst 10x im Sprung so, dass beide Handflächen und Fußspitzen parallel in die gleiche Richtung zeigen. Wechsle 10x schnell so, dass die Fußspitzen und Handflächen jeweils in eine andere Richtung zeigen.

Quelle: Zadrobilek, B. (2018). Gehirntraining - Durch Bewegung produktiver denken und kreativer arbeiten. Haufe-Lexware GmbH & Co. KG.

GEDICHTMEMORY

Ausgangsposition/Vorbereitung:

Das Gedicht je nach Teilnehmerzahl kopieren.

Nun jede Zeile des Gedichtes ausschneiden und kreuz und quer in der Halle verteilen.

Jede Gedichtzeile liegt also mehrfach auf dem Boden.

Aufgabe:

Vorab liest der/die Übungsleiter*in das Gedicht erst langsam 1 bis 2 Mal laut vor (evtl. Betonung von Signalwörtern, wie z.B. einem Reimwort).

Danach gehen alle Teilnehmenden durch den Raum auf die Suche, um das Gedicht zusammen zu finden.

Hinweis:

Bei schwierigem/unbekanntem/langem Gedicht evtl. nach einigen Minuten, während die Teilnehmer noch suchen, noch einmal vorlesen.

Variation:

Statt beim Vorlesen die Signalwörter zu betonen, eine Bewegung/Übung dazu machen, die beim Suchen ebenfalls gemacht werden muss.

Im Anschluss gemeinsam mit der Gruppe zu den Reimwörtern im Gedicht, eigene Reimwörter sammeln.

Übungsidee von: Susi Buckel, VfB Jagstheim

Gehirntraining

Übungsideen



JONGLEUR

Ausgangsposition/Vorbereitung:

Aufrechter Stand

Nehme in jede Hand einen kleinen Ball.

Aufgabe:

Werfe die Bälle gleichzeitig und parallel bis Augenhöhe nach oben und fange sie wieder mit der gleichen Hand.

Wer die Übung beherrscht, springt beim Hochwerfen in eine überkreuzte Beinstellung. Beim nächsten Hochwerfen wechselt er wieder zurück in den Parallelstand usw.

Variation:

- Halte die Hände überkreuz, werfe die Bälle nach oben und fange sie parallel.
- Werfe die Bälle gleichzeitig nach oben und fange sie überkreuz wieder auf.

Fortgeschrittene können jeweils im Vierer-Rhythmus zwischen den Varianten wechseln.

Quelle: Zadrobilek, B. (2018). Gehirntraining - Durch Bewegung produktiver denken und kreativer arbeiten. Haufe-Lexware GmbH & Co. KG.

ICH PACKE MEINEN KOFFER

Ausgangsposition/Vorbereitung:

Die Teilnehmenden stehen sich im Kreis gegenüber.

Aufgabe:

Der erste beginnt und sagt „Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...“ z.B. „eine Stehlampe“ und die Person stellt sich dabei ganz gerade hin mit Armen über dem Kopf. Die gesamte Gruppe macht die Bewegung nach. Dann die 2. Person: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“ „eine Stehlampe“ (alle machen die Bewegung dazu) „und ein Buch“ (in die Hände klatschen als würde man das Buch zu machen).

Die ganze Gruppe macht die Bewegung wieder nach, usw.

Hinweis:

Bei Bedarf kann man ganz am Ende auch eine Runde ohne Sprechen machen und nur die Bewegungen machen, die so nacheinander kommen.

Übungsidee von: Jennifer Joos, SF Fleinheim

