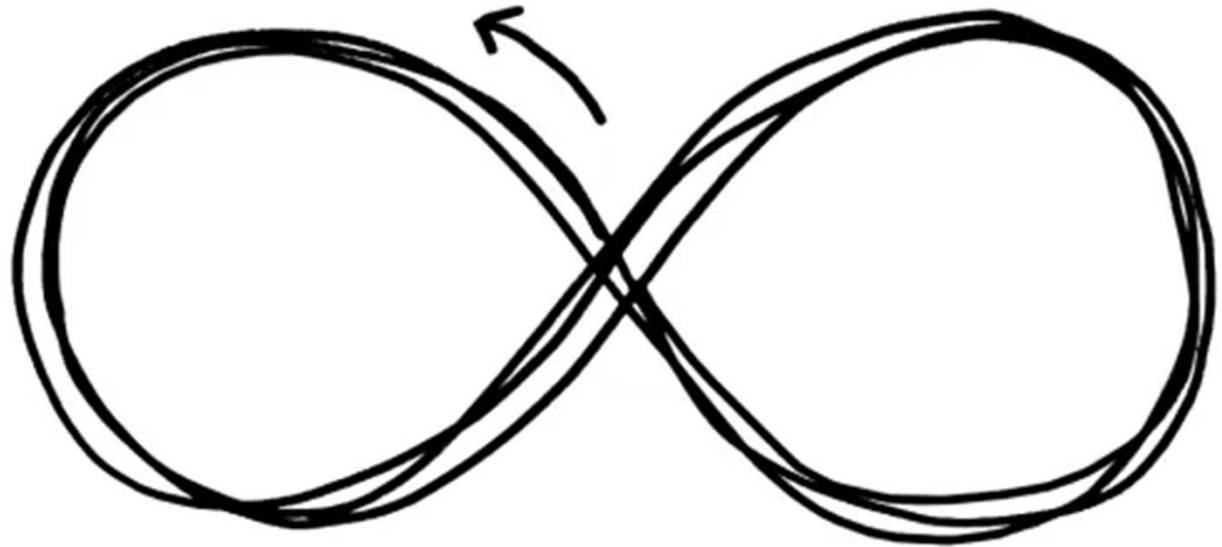


Die liegende Acht

- Versuche mit Kopf und Nase eine liegende Acht in die Luft zu malen.
- Laufe 5 x eine auf dem Boden liegende Acht nach. (ideal: 5 min am Tag)



Überkreuzübung

Koordinationsübungen für das Gehirn

Über-Kreuz-Übung

- Abwechselnd linkes und rechtes Knie anheben und mit dem gegenüberliegenden Ellbogen zusammen bringen.
- Der Blick ist nach vorne gerichtet.



Über-Kreuz
Übung

Die Eule

- Die rechte Hand liegt auf der linken Schulter und drückt den Schultermuskel fest zusammen.
- Der Kopf dreht während des Einatmens zur linken Schulter, ausatmen wieder einatmen und den Kopf zur rechten Schulter drehen, ausatmen.
- Dann den Kopf während des Einatmens zur Mitte drehen, ausatmen und den Kopf nach vorne sinken lassen.
- Danach das Ganze mit der linken Hand auf der rechten Schulter liegend durchführen.
- Diese Übung jeweils 3–4-mal pro Seite wiederholen.



Zählt von 100 in 7er
Schritten rückwärts!

Bei einem Fehler, beginnt
das Spiel von vorne.



2 - händig

- Nimm in jede Hand einen Stift
- Zeichne mit der linken Hand einen Kreis
- Zeichne mit der rechten Hand ein Dreieck
- Mache das zuerst mit jeder Hand nacheinander und danach mit beiden Händen gleichzeitig.

