

## Alphabet rückwärts



Sage das Alphabet einmal von vorne nach hinten auf.

Kannst du das auch rückwärts?

Am Anfang kannst du dir das Alphabet aufschreiben und rückwärts lesen.

Kannst du es nun auch auswendig?



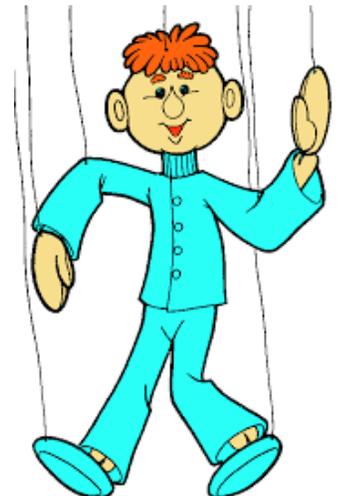
## Marionette



Du bist vornübergebeugt, das Körpergewicht ruht auf einem Bein, das andere Bein, Kopf, Arme und Schultern hängen lose herunter, so dass du dein Gewicht fühlst.

Nach einer Weile stellst du dir vor, wie ein Marionettenspieler kommt, an den Fäden zieht und dich langsam aufrichtet, bis du auf den Zehenspitzen stehst und die Arme streckst.

Dann entspannst du wieder stufenweise: auf die Fersen zurückfallen, Hände, Unterarme und dann Oberarme loslassen...



## Gehirngymnastik

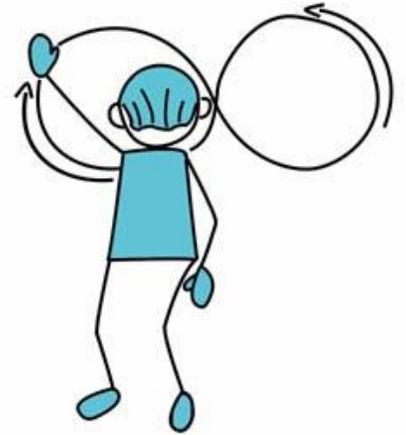


Zeichne mit jeder Hand nacheinander dreimal eine liegende Acht in die Luft, dann zeichnest du die liegende Acht dreimal mit beiden Händen gleichzeitig in die Luft.

Nimm einen Farbstift und zeichne eine liegende Acht auf ein Blatt Papier. Überfahre deine liegende Acht dreimal.

Nimm den Stift in die andere Hand und wiederhole die Übung.

Nimm in beide Hände einen Stift und versuche, mit beiden Händen gleichzeitig eine liegende Acht zu zeichnen. Überfahre die liegende Acht dreimal gleichzeitig mit beiden Händen.



## Fingergymnastik



Versuche mit dem Daumen nacheinander die Fingerspitzen der anderen Finger zu berühren.

Übe die Bewegung so lange, bis du sie flüssig machen kannst.

Du kannst auch die Reihenfolge ändern. Beginne einmal mit der Berührung des Zeigefingers, ein anderes Mal beginnst du mit der Berührung des kleinen Fingers (vor- und rückwärts).

Kannst du beide Hände gleichzeitig bewegen?

Kannst du eine Hand vorwärts und die andere rückwärts bewegen?



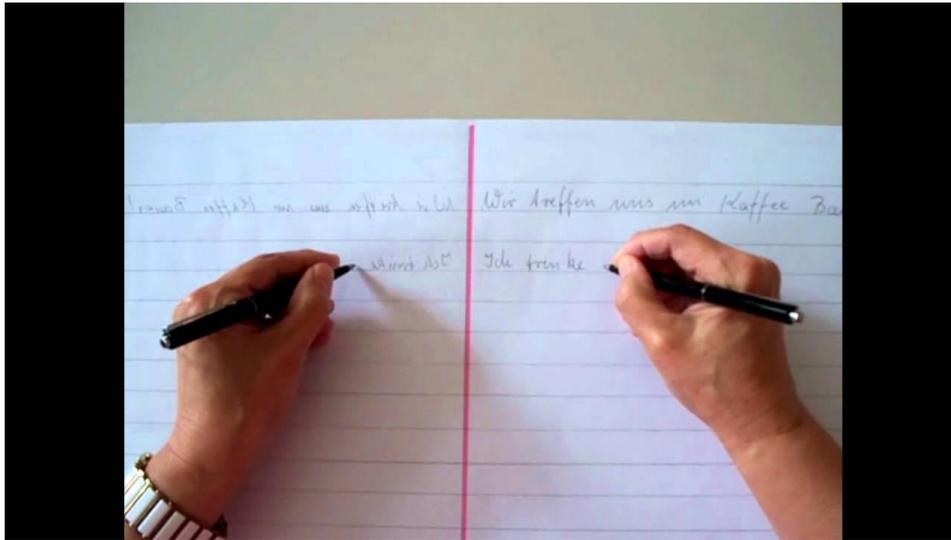
## Beidhändiges Schreiben



Nimm ein Blatt Papier und in jede Hand einen Stift.

Schreibe nun deinen Namen gleichzeitig mit beiden Händen von der Mitte nach aussen.

Kannst du das auch mit anderen Wörtern?

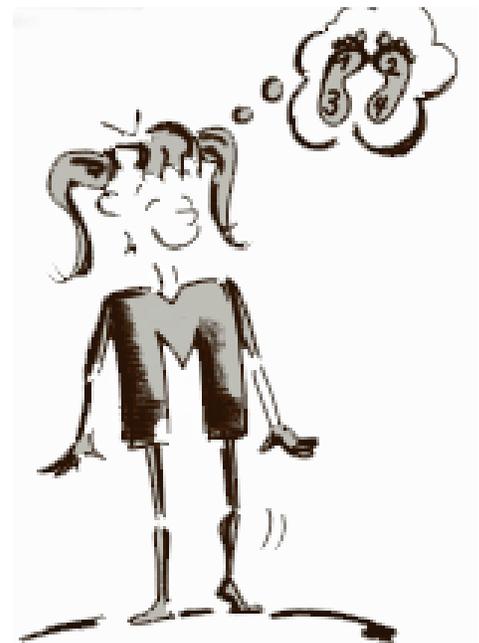


## Wippen auf den Füßen



Stehe rechts auf den Zehen, dann auch links.

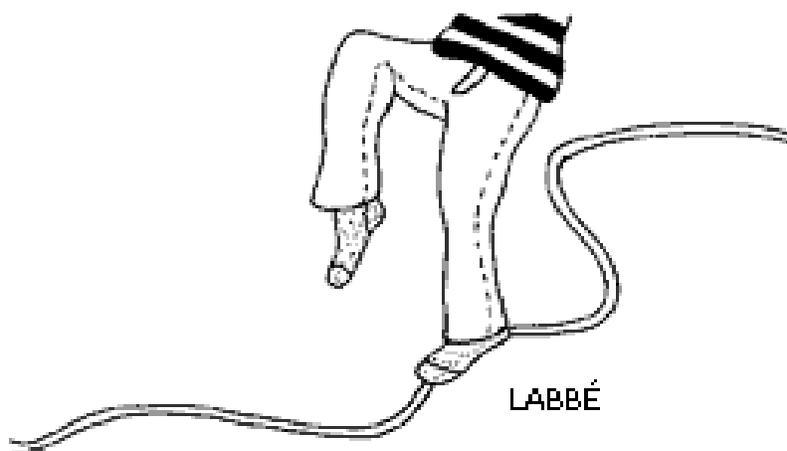
Anschliessend stehst du rechts auf die Ferse und nimmst den linken Fuss dazu. Also: Zehen, Zehen; Ballen, Ballen, Zehen, Zehen, etc.



## Seil-Spur



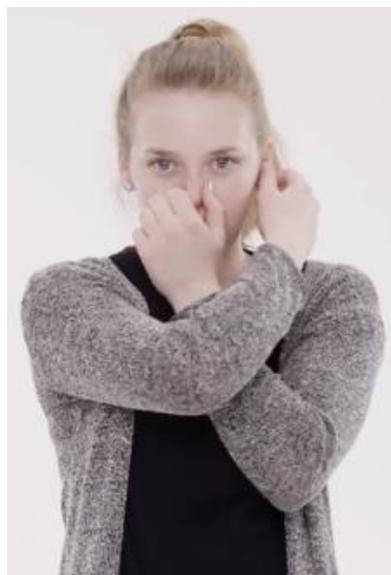
Lege dir mit einem Seil eine Spur. Schliess die Augen und versuche, deine Füße mit jedem Schritt vorwärts genau auf das Seil zu setzen.



## Nasenklemme



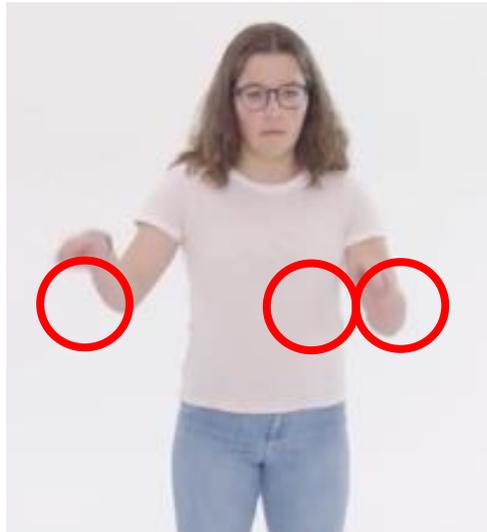
Führe diese Übung aus. Wird beim Wechseln immer schneller.



## Liegende Acht



Zeichne mit der einen Hand einen Kreis und mit der anderen Hand eine liegende Acht in die Luft. Wechsle die Richtung oder die Hände.



## Fingerspiel



Lege die Hände auf den Boden/Tisch. Hebe an beiden Händen denselben Finger.



## Bewegungsabfolge



Führe diese zwei Übungen je fünf Mal hintereinander aus.

Kratze deinen rechten Arm, berühre deinen Fuss mit deinem Mittelfinger und hüpfе auf deinem rechten Fuss.

Zeige deine beiden Daumen, berühre deine Nase und halte dein linkes Bein hoch.

## Im Gleichgewicht



Nimm Positionen ein, bei denen du nur auf einem Bein stehst. Wechsle nach ein paar Übungen das Bein.



Falls dir diese Positionen zu einfach sind, schliesst du die Augen oder bringst auch die Arme in eine andere Position.

## Balance



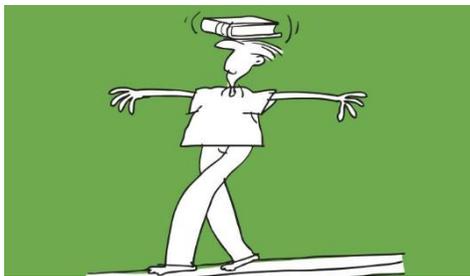
Lege dir einen Gegenstand auf den Kopf.

Wie weit kannst du gehen?

Kannst du dich auf den Boden setzen?

Kannst du eine Drehung machen?

Welche Positionen kannst du sonst einnehmen?



## Gleichgewicht



Wie lange kannst du auf einem Bein stehen, ...

- ... ohne mit dem anderen abzustehen?
- ... ohne zu wackeln?

Schwieriger: mit geschlossenen Augen, mit den Händen über dem Kopf

Zähle oder stoppe die Zeit.

