

Die Post ist da!



Movi- Letter Tipp 6: Bewegung

„Hase und Jäger“:

- Forme mit der rechten Hand den „Hasen“, indem du Zeige- und Mittelfinger hochnimmst.
- Mit der linken Hand formst du den Jäger. Strecke dafür Daumen und Zeigefinger in Richtung der anderen Hand aus.
- Wechsle nun die Seiten gleichzeitig: Die rechte Hand zeigt den Jäger, die linke Hand den Hasen.
- Wiederhole das zehn Mal.
- Je sicherer du bist sind, desto schneller kannst du werden.

Zu einfach? Verbinde die Übung mit einer anderen Körperbewegung:

Mache bei jedem Wechsel einen Ausfallschritt oder klatsche nach drei Positionswechseln einmal vor und einmal hinter Ihrem Rücken in die Hände.

»1x Aktivierung bitte...«

Mit einfachen Fingerübungen kannst du zwischendurch für die Aktivierung deines Gehirns sorgen und die Kommunikation deiner beiden Gehirnhälften fördern.

- ✓ Aufgrund der guten Kommunikation kann in weiterer Folge unsere Gedächtnisleistung deutlich besser werden.
- ✓ Diese Übungen sind auch eine tolle Belebung vor Konzentrationsphasen.
- ✓ Sie fördern das flexible und variable Denken, das schnelle Erfassen komplexer Situationen und die spontane Reaktionsfähigkeit.

Probiere gleich die „Hase – Jäger“ Übung aus 😊



Foto: „Tut gut!“ Sabine Kromoser