

## Fitness-Übungen für's Gehirn



- mit dem rechten Fuß einen Kreis, gleichzeitig mit der linken Hand eine liegende Acht in die Luft malen
- nacheinander mit dem rechten, dann mit dem linken Bein auf den Boden tippen. Dabei beim rechten Bein vorwärts zählen (oder in Zweisritten), beim linken Bein rückwärts zählen (oder Alphabet)
- Hände verschränken, dabei die Position des Daumens wechseln
- Hände auf die Knie, dann mit der rechten Hand an die Nase, mit der linken Hand ans rechte Ohr fassen und umgekehrt
- Bei geballten Fäusten zeigt der linke Daumen nach oben, der rechte kleine Finger nach vorne (ansonsten sind keine Finger zu sehen). Gleichzeitig und immer wiederkehrend wird diese Position gewechselt
- Mit dem linken Zeigefinger den rechten Daumen und oben drüber mit dem rechten Zeigefinger den linken Daumen berühren. Dann die unten liegenden Finger voneinander lösen und über die beiden noch verbundenen Finger klettern durch Drehen der Hände.
- Mit der einen Hand ein Viereck in die Luft malen. Mit der anderen Hand gleichzeitig ein Dreieck malen. Dabei simultan arbeiten und nicht nacheinander. Die Seiten wechseln.

Sabine Geis  
sabine-geis@t-online.de  
0176-78350369



## Fitness-Übungen für's Gehirn



- mit dem rechten Fuß einen Kreis, gleichzeitig mit der linken Hand eine liegende Acht in die Luft malen
- nacheinander mit dem rechten, dann mit dem linken Bein auf den Boden tippen. Dabei beim rechten Bein vorwärts zählen (oder in Zweisritten), beim linken Bein rückwärts zählen (oder Alphabet)
- Hände verschränken, dabei die Position des Daumens wechseln
- Hände auf die Knie, dann mit der rechten Hand an die Nase, mit der linken Hand ans rechte Ohr fassen und umgekehrt
- Bei geballten Fäusten zeigt der linke Daumen nach oben, der rechte kleine Finger nach vorne (ansonsten sind keine Finger zu sehen). Gleichzeitig und immer wiederkehrend wird diese Position gewechselt
- Mit dem linken Zeigefinger den rechten Daumen und oben drüber mit dem rechten Zeigefinger den linken Daumen berühren. Dann die unten liegenden Finger voneinander lösen und über die beiden noch verbundenen Finger klettern durch Drehen der Hände.
- Mit der einen Hand ein Viereck in die Luft malen. Mit der anderen Hand gleichzeitig ein Dreieck malen. Dabei simultan arbeiten und nicht nacheinander. Die Seiten wechseln.

Sabine Geis  
sabine-geis@t-online.de  
0176-78350369

