

Train Your Brain 1

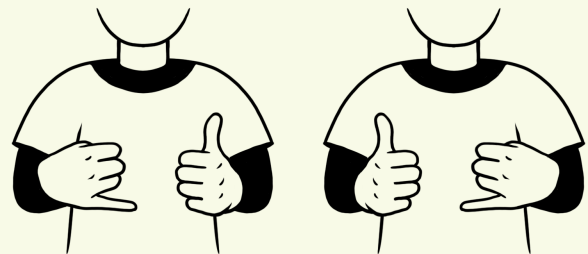
Ob in der ersten oder letzten Stunde, nach einem Test oder vor der Pause – die drei Start-up-Ideen bringen Bewegung ins Klassenzimmer und fördern die Konzentration sowie die Verbindung der rechten und linken Gehirnhälfte.



YES, WE CAN

Schritt 1: mit beiden Händen Fäuste machen und die Daumen in die Höhe strecken, dann die Daumen mit den Fäusten umschließen und dabei die kleinen Finger ausstrecken; Bewegung wiederholen, bis sie flüssig läuft

Schritt 2: phasenversetzt: li Hand beginnt mit gestrecktem Daumen, re Hand mit ausgestrecktem kleinen Finger



Schritt 2

RABENSALAT

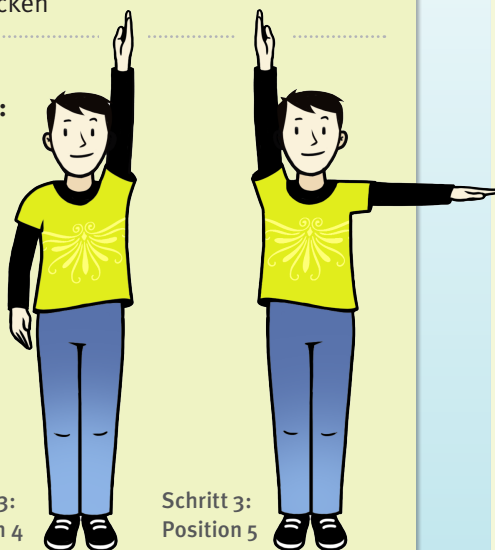
Schritt 1: beide Arme mehrmals nach oben, dann nach unten ausstrecken

Schritt 2: beide Arme mehrmals nach oben, auf die Seite und nach unten austrecken

Schritt 3 –

Schritt 1 + 2 kombinieren:

re Arm abwechselnd nach oben und unten ausstrecken, li Arm abwechselnd nach oben, auf die Seite und nach unten ausstrecken



Schritt 3:
Position 4

Schritt 3:
Position 5

WIE GEHT'S DIR?

Dreiergruppen bilden und im Dreieck aufstellen

Schritt 1: im Kreis bis 4 zählen, die 1 wandert immer um eine Person weiter

Schritt 2: die Zahl 2 durch Schnippen ersetzen

Schritt 3: die Zahl 1 durch ein gesprochenes „Wie“ ersetzen

Schritt 4: die Zahl 3 durch ein gesprochenes „geht's“ ersetzen

Schritt 5: die Zahl 4 durch ein gesprochenes „dir“ ersetzen