Energy Breaks – Konzentration: Nase und Ohr

Die Teilnehmenden führen in dieser Übung rhythmisch eine Bewegungsfolge aus und fördern das Zusammenspiel der rechten und linken Hirnhälfte.

Sitzend oder stehend. Beidhändig auf die Oberschenkel klopfen. Nun mit der rechten Hand ans linke Ohr und gleichzeitig mit der linken Hand die Nase fassen. Beidhändig auf die Oberschenkel klopfen. Nun mit der linken Hand ans rechte Ohr und gleichzeitig mit der rechten Hand die Nase fassen.

Variation

einfacher

Auf drei fasst die rechte Hand das linke Ohr und gleichzeitig die linke Hand die Nase. Pause. Nun auf drei: die linke Hand fasst das rechte Ohr und gleichzeitig die rechte Hand die Nase.

schwieriger

Tempo steigern.

Quelle: Postenkarten «Fingerspiele» (Shop > Lehrmittel)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO