

(15)

GEHIRNJOGGING

Aufgrund der mildereren Temperaturen im Frühling fällt es einem leichter, wieder rauszugehen und sich zu bewegen und damit dem Körper etwas Gutes zu tun. Doch auch deinem Gehirn tut gezieltes „Training“ zwischendurch sehr gut. Wusstest du, dass dein Gehirn aus zwei Hälften besteht, die nur an einer kleinen Stelle miteinander verbunden sind und eigentlich jede Hälfte seine eigenen Aufgabenbereiche hat? Um dein Gehirn so richtig fit zu halten, kannst du es trainieren. Dazu findest du hier ein paar Übungen.



1. Die liegende Acht

Versuche, mit Kopf oder Nase eine liegende Acht in die Luft zu malen. Variiere dabei mal Tempo, Richtung oder Größe deiner Acht. Du kannst die liegende Acht auch mit dem Zeigefinger vor deinen Körper in die Luft malen. Bei der Bewegung bleiben die Augen auf dem ausgestreckten Finger gerichtet. Das schult zusätzlich die Auge-Hand Koordination.



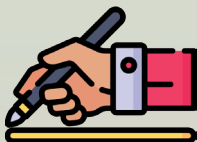
2. Überkreuz-Übungen

Berühre mit dem rechten Ellenbogen das linke Knie und anschließend mit dem linken Ellenbogen das rechte Knie. Du kannst das auch mal beim Gehen probieren – schaffst du es so, 10 Meter weit zu gehen?



3. Rechts-Links-Wechsel

Mache Dinge, die du normalerweise mit rechts machst, mal mit links oder eben umgekehrt. Schreibe deinen Namen nicht mit deiner Schreib-Hand. Du kannst auch mal versuchen, die Zähne zu putzen oder deine Haare zu kämmen.



4. Zwei-Händig

Versuche, mit beiden Händen unterschiedliche Dinge zu tun, z.B. nimm in jede Hand einen Stift und zeichne mit links einen Kreis und mit rechts ein Dreieck. Zuerst nacheinander und dann gleichzeitig. Du kannst auch versuchen mit der einen Hand deinen Bauch mit runden, kreisförmigen Bewegungen zu streicheln, während du mit der anderen Hand sanft auf einen Kopf klopfst. Wechsle nach einer Weile die Seiten.