



KONZENTRATION

DER ENERGIE- ELEFANT



DAUER: 2 bis 3 Minuten



ZEITPUNKT: vor den HA



UNTERSTÜTZUNG: nein



SCHWIERIGKEIT: mittel



ZIEL: Verknüpfung der
Gehirnhälften



MATERIAL: x

SO GEHT'S

1. Mit der rechten Hand bis 5 zählen
(Finger nacheinander hochhalten)
2. Gleichzeitig mit der linken Hand
rückwärts von 5 bis 1 zählen
3. **3x wiederholen**, dann Hände tauschen

DAS BRINGT'S

Schafft volle Konzentration durch komplexe
Bewegungsabläufe.

TIPP

Erst langsam üben, dann schneller werden.