

# Koordination & Gedächtnistraining

## Ablauf

Präge dir die fünf folgenden Symbole mit der jeweiligen Bewegungsübung ein. Stelle dich im Anschluss hin, mache dir Platz und projiziere das folgende Blatt groß auf deinen Bildschirm. Alternativ kannst du es ausdrucken und an die Wand hängen. Nun arbeitest du die Symbole Schritt für Schritt ab und führst die jeweilige Bewegungsübung aus. Werde immer schneller. Alternativ kannst du die Symbole auch von oben nach unten, diagonal oder rechts nach links "erturnen".

## Symbole



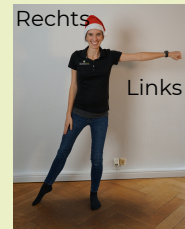
Kniebeuge



Superman/- woman  
(rechter Arm und  
linkes Bein)



Seit-Tipp rechts  
mit Arm links



Arme hoch



Zehenstand



# Koordination & Gedächtnistraining

*Los geht's:*

