

Trainiere deine **Konzentration**

So geht's:

Im 4/4 Takt deines Lieblingslieds sollen Körperteile bewegt werden, auf jeden Taktschlag einer. Beginne mit einem langsamen Lied. Schneller geht immer ;-)

Die abgebildeten Strichmännchen zeigen dir an, welche Bewegung du machen sollst.

Das Männchen ist dein Spiegelbild. Zeichen rechts vom Körper heißt, rechter Arm bzw. Bein macht die Bewegung, Zeichen links vom Körper meint den linken Arm/die linke Hand.

Du kannst den Chart verschieden „lesen“:

- von links oben nach rechts unten Zeile für Zeile
- rückwärts Zeile für Zeile von rechts unten nach links oben
- in Spalten
- in Schlangenlinien
- ...



Dreieck heißt, Hand bzw. Arm bewegt sich

Ist das Dreieck nah am Kopf, wird der ganze Arm über den Kopf gehoben.



Ist das Dreieck auf halber Höhe, wird nur der Unterarm und die Hand bewegt



Viereck heißt, Fuß bzw. Bein bewegt sich

Ist das Viereck auf halber Höhe, wird das ganze Bein angehoben (Knie hoch).



Ist das Viereck unten am Körper, wird nur der Fuß angehoben (auf die Hacke gestellt).



Zeigt der Kopf nach links oder rechts, drehst du deinen Kopf nach links oder rechts

Trainiere deine **Konzentration**

