

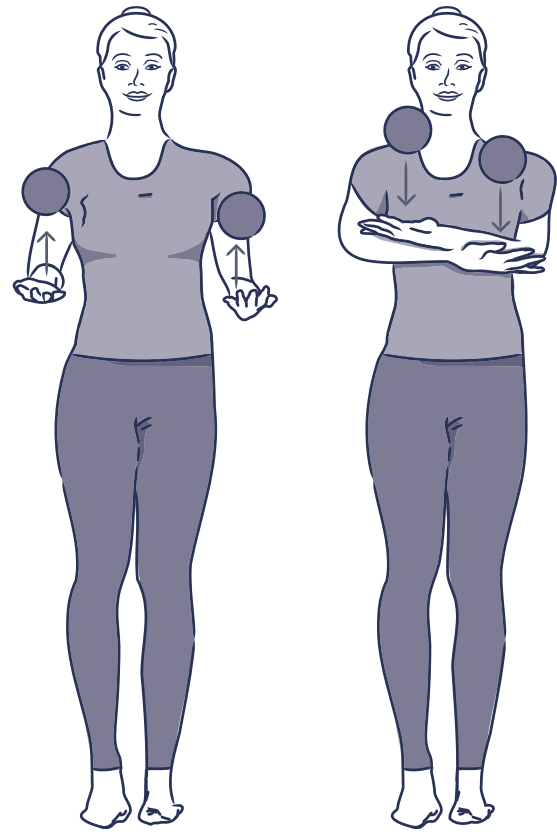
# KogniFit – Übungsbeispiele:

## PARALLELBALL

Zwei Bälle oder Sandsäckchen liegen in deinen nach oben geöffneten Händen. Die Bälle werden nun ca. 30 cm hochgeworfen und wieder gefangen. Versuche nun eine zweite Bewegung mit der ersten Bewegung zu kombinieren: Wirf die Bälle wieder nach oben, überkreuze die Arme und versuche die Bälle wieder zu fangen. Falls dir das zu schwierig ist, kannst du die Jonglierbälle durch Tücher ersetzen. Diese fliegen langsamer, sodass du mehr Zeit hast die Bewegung zu vollziehen.

### Variationen:

- parallel hochwerfen/überkreuz fangen – überkreuz hochwerfen/parallel fangen
- beim Überkreuzen abwechselnd den linken bzw. rechten Arm oben
- Handflächen zeigen nach unten
- Beine führen parallel ebenfalls eine Bewegung durch



## FINGERTIPP

In der Startposition berühren sich die Fingerspitzen deines Zeigefingers und Daumens sowohl der rechten sowie der linken Hand. Versuche nun an beiden Händen gleichzeitig der Reihe nach mit dem Daumen den Mittel-, Ring-, und kleinen Finger anzutippen und dann in umgekehrter Reihenfolge. Starte langsam, um in den Rhythmus zu kommen und versuche kontinuierlich die Geschwindigkeit zu steigern.

### Variationen:

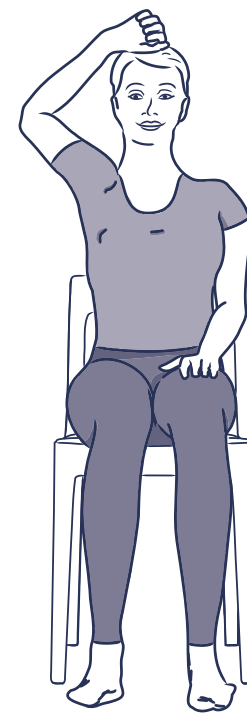
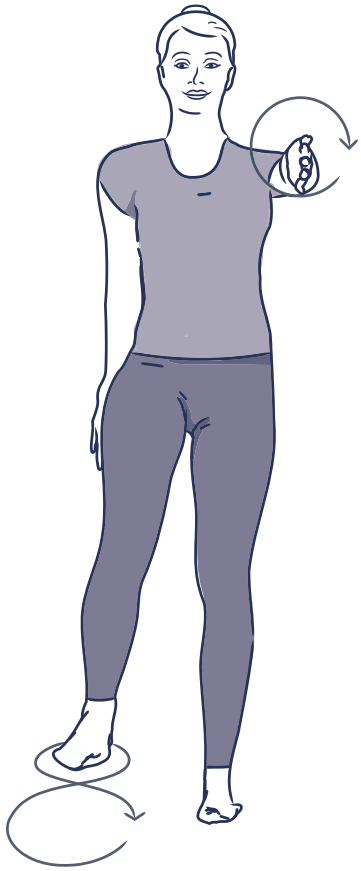
- nur jeder zweite Finger berührt den Daumen
- die Richtung wird gegengleich ausgeführt. Die rechte Hand startet bei Zeigefinger und Daumen, die linke Hand bei kleinem Finger und Daumen.

## ACHTERKREISEN

Du stehst auf einem Bein und versuchst mit dem freien Bein eine liegende Acht in die Luft zu schreiben. Anschließend nimmst du die gegenüberliegende Hand und machst eine kreisende Bewegung. Versuche nun beide Bewegungen gleichzeitig durchzuführen. Trainiere jede Bewegung auch entsprechend mit dem jeweils anderen Bein bzw. Arm.

### Variation:

- schreibe mit der Hand die liegende Acht und mit dem Fuß den Kreis



## BEWEGUNGSTAUSCH

Balle deine rechte Hand zur Faust und halte sie über dem Kopf. Deine linke Hand liegt flach auf deinem linken Oberschenkel. Nun versuchst du einen Bewegungswechsel zu vollziehen. Die linke Hand wird zur Faust und wandert über den Kopf, die rechte Hand klopft flach auf den rechten Oberschenkel. Führe diese Bewegung immer im Wechsel durch. Starte langsam und versuche die Geschwindigkeit zu erhöhen.

### Variationen:

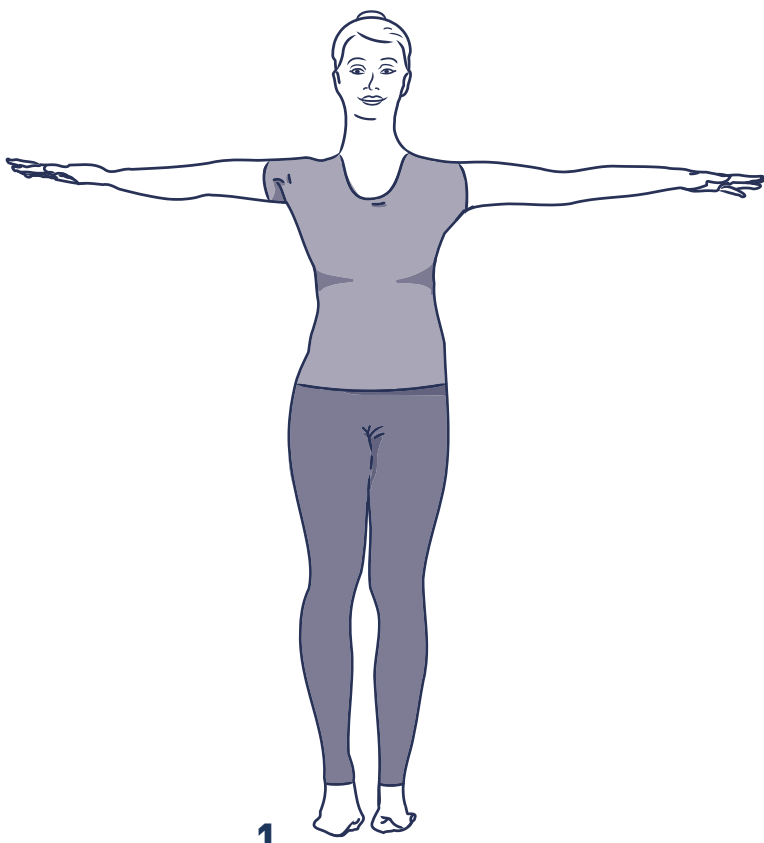
- die rechte Hand klopft auf den linken Oberschenkel
- die flache Hand über dem Kopf, die Faust auf dem Oberschenkel

## DER PILOT

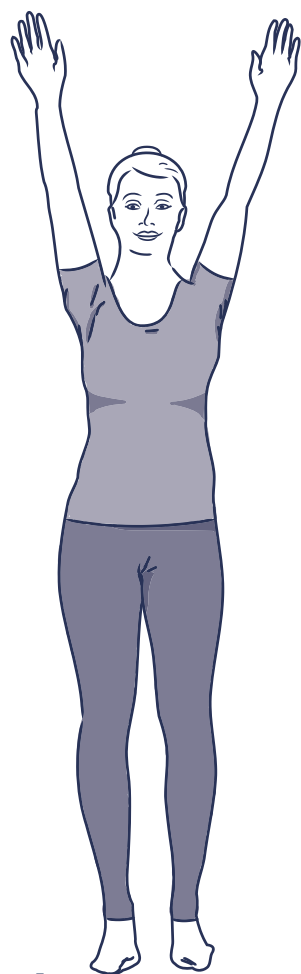
Strecke die Arme in der Ausgangsposition seitlich auf Schulterhöhe aus (1). Beuge aus dieser Position die Ellenbogen, bis sich die die Fingerspitzen vor der Brust berühren (2). Rotiere die Arme nun so, dass die die Fingerspitzen nach oben zeigen (3). Strecke danach die Arme nach oben aus (4). Kehre aus dieser Position in die Ausgangsposition zurück und beginne von vorn. Erst langsam, steigere dann das Tempo kontinuierlich.

### Variationen:

- führe die Bewegungsabfolge rückwärts durch
- rechts und links versetzt: Eine Seite startet früher als die andere
- Beinbewegungen hinzunehmen: 2 Schritte nach links, zwei Schritte nach rechts. Bei jedem Schritt eine Bewegung mit den Armen.



1.



3.

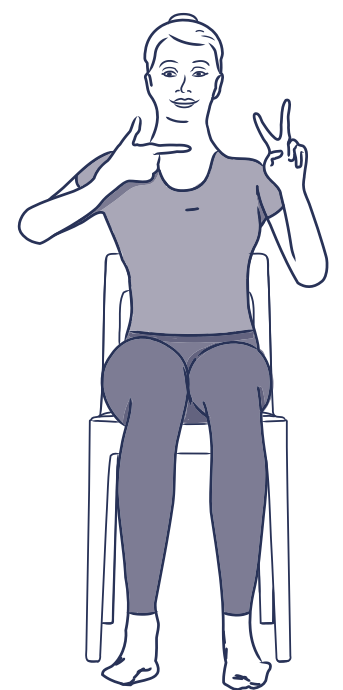
4.

## HASE & JÄGER

An deiner rechten Hand zeigen dein Zeige- und Mittelfinger nach oben (Hase). Mit der linken Hand zeigst du eine Pistole, indem du Daumen und Zeigefinger strecks (Jäger). Versuche nun die gezeigten Figuren die Position wechseln zu lassen, indem die rechte Hand die Figur der linken zeigt und umgekehrt. Starte langsam und versuche die Geschwindigkeit zu erhöhen.

### Variation:

- kombiniere die Fingerübung mit Schrittfolgen



## Partnerübungen

### GEHIRNWECKER

Ihr steht euch gegenüber und zählt immer wieder abwechselnd bis drei. Person A startet mit 1, Person B folgt mit 2, usw. Ihr startet langsam und erhöht die Geschwindigkeit. Wenn dies gut funktioniert könnt ihr die Zahl 1 durch ein Händeklatschen ersetzen. Person A startet somit durch Klatschen, Person B folgt mit der 2.

Dieses Spiel kann soweit geführt werden, dass am Ende nicht mehr die Zahlen gerufen werden, sondern nur noch Bewegungen vollzogen werden. (z.B. 1 = Klatschen, 2=Kniebeuge, 3=Ohren zwicken)

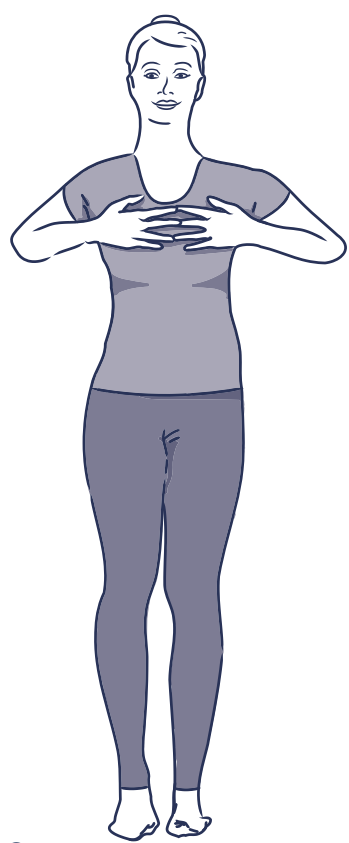
Das Spiel kann auch mit 3 und mehreren Personen gespielt werden. Bei 3 Personen wird bis 4 gezählt usw.

### RECHTS/LINKS

Ihr wirft euch in einem Abstand von ca. 2-3 Metern einen Ball oder ein Sandsäckchen gegenseitig zu. Am besten von unten nach oben werfen, damit der/die Partner/-in den Ball gut mit links oder rechts fangen kann. Wenn dies gut funktioniert, könnt ihr dem/der Partner/-in während dem werfen ansagen mit welcher Hand er/sie fangen soll. Diese/-r muss schnell reagieren, um mit der entsprechenden Hand zu fangen.

### Variationen:

- Ansage links zählt für die rechte Hand und umgekehrt
- rechts = gerade Zahlen, links = ungerade Zahlen
- das gegenüberliegende Bein macht gleichzeitig einen Schritt nach vorne



2.



3.