

Ein Trainingskonzept

von Heidemarie Wiesner

Mit Hand und Fuß



Materialpaket für
eine Themenstunde
zum Ganzheitlichen
Gedächtnistraining

Hrsg. vom



Bundesverband
Gedächtnis-
training e.V.

INHALT

| Inhalt | Seite |
|--|---------|
| Vorwort | 4 |
| Mögliches Stundenraster | 5 |
| Die Übungen | |
| 1. Brainstorming | 6 |
| 2. Gut zu Fuß | 6 |
| 3. Sport ist gesund | 7 |
| 4. Zitate-Kombinationen | 7 |
| 5. Welche Schuhe an welchem Platz? | 8 |
| 6. Pantomime | 8 |
| 7. Zeigt her eure Füße | 9 |
| 8. Ich gehe zu Fuß nach ... | 9 |
| 9. Füllwörter „Arm und Bein“ | 10 |
| 10. Gymnastik für Hand und Fuß | 11 |
| 11. Buchstaben ertasten | 11 |
| 12. Schachspiel | 12 |
| 13. Stadt, Land, Fluss mal anders | 13 |
| 14. Heiteres und Literarisches zum Ausklang | 14 |
| 15. Lustaufgabe für Zuhause: Schreibübung | 15 |
| 16. Zusätzliche Übung: Schere, Stein, Papier | 15 |
| 17. Zusätzliche Übung: Malvorlagen Hände | 15 |
| 18. Zusätzliche Übung: Teekesselchen | 16 |
| 19. Zusätzliche Übung: Alles in einer Hand | 18 |
| 20. Zusätzliche Übung: Eine Hand wäscht die andere | 19 |
| Anhang: Kopiervorlagen | 20 – 37 |
| Ganzheitliches Gedächtnistraining | 38 |

10. Gymnastik für Hand und Fuß

Handgymnastik

1. Legen Sie die Fingerkuppen beider Hände aufeinander und beginnen Sie mit den beiden Daumen, diese umeinander zu drehen – einmal rechts herum, einmal links herum. Das gleiche machen Sie mit den anderen Fingerpaaren der Reihe nach.
2. Strecken Sie den Arm nach vorn und greifen 10mal hintereinander schnell zu. Wichtig ist, dass Sie eine fest geschlossene Faust bilden und beim Öffnen die Finger weit ausstrecken und abspreizen.

Danach die Hände ausschütteln.

Fußgymnastik

Die folgenden Übungen werden im Stehen durchgeführt. Wer im Stand unsicher ist, kann sich an der Stuhllehne festhalten.

1. Auf Zehenspitzen laufen – 5 Schritte vor und 5 Schritte zurück
2. Auf der Hacke laufen – 5 Schritte vor und 5 Schritte zurück
3. Von den Zehen zur Ferse wippen – 10 x
4. Mit dem rechten Fuß: Hacke, Spitze, hoch das Bein – 5 x
5. Den Fuß anheben und locker nach rechts und links drehen – pro Fuß 10 x

11. Buchstaben ertasten

Für diese Übung benötigen Sie undurchsichtige Tastbeutel, die von 1 – 9 durchnummeriert sind. In jeden Beutel stecken Sie einen der folgenden Großbuchstaben aus Holz oder Pappe von ca. 7 cm Größe:

D A E U M L I N G

Die Beutel werden reihum weitergegeben und jede Person darf (evtl. mit Einweghandschuhen) in einen Beutel greifen und den darin befindlichen Buchstaben ertasten. Sie notiert sich anschließend die Nummer des Beutels und den ertasteten Buchstaben und gibt den Beutel an die Nebenperson weiter.

Zum Schluss ergeben die notierten Buchstaben – in der richtigen Reihenfolge angeordnet – eine Märchenfigur.

„Der kleine Däumling“ ist ein Märchen von Ludwig Bechstein.

Bilderrätsel – Alles in einer Hand

Ordnen Sie die Wörter im umrandeten Kasten jeweils einem der untenstehenden Bilder zu. Wort und Bild ergeben zusammen ein neues zusammengesetztes Hauptwort.

| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| Finger | Finger | Finger | Finger |
| Faust | Faust | Hand | Hand |
| Hand | Daumen | Daumen | Daumen |

| | | | |
|----|---|-----|---|
| 1. |  | 7. |  |
| 2. |  | 8. |  |
| 3. |  | 9. | $E=mc^2$ |
| 4. |  | 10. |  |
| 5. |  | 11. |  |
| 6. |  | 12. |  |