

a	b	c	d	e
r	l	z	l	r
f	g	h	i	j
r	l	r	z	l
k	l	m	n	o
z	r	l	l	r
p	q	r	s	t
l	r	l	z	r
u	v	w	x	y
l	z	r	r	l

a	b	c	d	e
l	l	r	z	r
f	g	h	i	j
l	z	z	l	r
k	l	m	n	o
z	r	r	l	l
p	q	r	s	t
r	z	l	r	r
u	v	w	x	y
z	l	l	r	z

a	b	c	d	e
r	r	l	l	z
f	g	h	i	j
l	z	l	r	r
k	l	m	n	o
z	r	l	z	l
p	q	r	s	t
l	r	l	l	z
u	v	w	x	y
r	l	r	z	l

Übungsanleitung

Variante 1:

schwarze Buchstaben lesen, den grünen Buchstaben entsprechende Hand heben

l = links, r = rechts, z = zusammen beide Hände

1. in normaler Leserichtung
2. von unten beim „y“ beginnen zeilenweise nach oben
3. links oben beginnen nach rechts in Schlangenlinien
4. von unten beim „y“ beginnen in Schlangenlinien nach links
5. links oben beginnen spaltenweise
6. von unten beim „y“ beginnen spaltenweise
7. links oben beginnen nach unten in Schlangenlinien
8. von unten beim „y“ beginnen in Schlangenlinien nach oben
9. rechts oben beginnen nach links in Schlangenlinien
10. von unten beim „u“ beginnen in Schlangenlinien nach rechts
11. rechts oben beginnen spaltenweise
12. von unten beim „u“ beginnen spaltenweise
13. rechts oben beginnen nach unten in Schlangenlinien
14. von unten beim „u“ beginnen in Schlangenlinien nach oben

Variante 2:

schwarze Buchstaben lesen, den grünen Buchstaben entsprechende Hand und gegengleiches Bein heben

l = linke Hand und rechtes Bein, r = rechte Hand und linkes Bein, z = beide Hände und leichter Hüpfen

15. in normaler Leserichtung
16. von unten beim „y“ beginnen zeilenweise nach oben
17. links oben beginnen nach rechts in Schlangenlinien
18. von unten beim „y“ beginnen in Schlangenlinien nach links
19. links oben beginnen spaltenweise
20. von unten beim „y“ beginnen spaltenweise
21. links oben beginnen nach unten in Schlangenlinien
22. von unten beim „y“ beginnen in Schlangenlinien nach oben
23. rechts oben beginnen nach links in Schlangenlinien
24. von unten beim „u“ beginnen in Schlangenlinien nach rechts
25. rechts oben beginnen spaltenweise
26. von unten beim „u“ beginnen spaltenweise
27. rechts oben beginnen nach unten in Schlangenlinien
28. von unten beim „u“ beginnen in Schlangenlinien nach oben

Variante 3:

Zettel mit grünen und roten Buchstaben

grün: entsprechende Hand und Bein heben; rot: gegengleiche Hand und Bein heben

→ schwarze Buchstaben sprechen,

grünes l: linke Hand, linkes Bein heben; grünes r: rechte Hand, rechtes Bein heben

rotes l: linke Hand und rechtes Bein heben; rotes r: rechte Hand und linkes Bein heben

Alle Varianten, siehe Variante 1

Variante 4:

statt Hand heben, Ball werfen

Wie oft?

täglich 1x

Wie lange?

Jede Richtung sooft durchführen, bis man sie dreimal hintereinander ohne Fehler geschafft hat. Dann auf die nächste Übung wechseln.