

Herzlich willkommen!



Brain Moves

Tuning für das Gehirn





Faust öffnen im Schwingen

Einschwingen

➔ Vorne offen – hinten Faust

➔ Vorne Faust – hinten Offen



Übung: Überkreuz Ellbogen-Knie

- Gehen Sie auf der Stelle.
- Führen Sie Ihren Ellenbogen zum gegenüber liegenden Knie: Den rechten Ellenbogen zum linken Knie und den linken Ellenbogen zum rechten Knie.



Übung: Überkreuz Hand-Knie

- Gehen Sie auf der Stelle und legen Sie überkreuz eine Hand auf das gegenüberliegende Knie.
- Die Ausgangsbewegung wird ergänzt, indem Sie sich mit der anderen Hand
 - Variante 1: an den Kopf greifen
 - Variante 2: an die Schulter greifen
 - Variante 3: auf den Bauch greifen
- Kombination als Steigerung: 2 x Kopf, 2 x Schulter und 2 x Bauch.
- Steigern Sie nach eigenem Ermessen das Tempo



ÜBUNG: ICH UND DU

- Zeigen Sie mit der linken Hand mit dem Zeigefinger nach vorne (Du) Daumen unten
- Zeigen Sie mit der rechten Hand mit dem Daumen in Ihre Richtung (Ich) Zeigefinger unten
- Wechseln Sie gleichzeitig mit beiden Händen die Figuren: während die eine Hand mit dem Daumen zu Ihnen zeigt (Ich), zeigt die andere Hand gleichzeitig nach vorne
- keine „Pistole“
- Steigern Sie langsam das Tempo.
- Zahlenreihe 2-4-6-8-10...



Übung: Augenbeweglichkeit

- Die Daumenspitzen je Übung im Wechsel anschauen. Den Kopf dabei gerade halten und nur die Augen bewegen.
- Fangen Sie langsam an und führen Sie je Übung so viele Wiederholungen durch, wie Sie sich wohl fühlen.
- Rechts-links: Daumenspitzen links und rechts auf Augenhöhe ca. 60-70 cm auseinander halten.
- Diagonal: Linken Daumen über der linken Schulter, rechten Daumen unterhalb der rechten Schulter halten (gedachte diagonale Linie). Seitenwechsel.

Übung: Fingerspiel 1



- Rechte Hand: die Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger berühren sich.
- Linke Hand: Daumen und kleiner Finger berühren sich.
- Tippen Sie nun nacheinander mit den Daumen auf die anderen Fingerspitzen.
- Beide Hände bewegen sich synchron und gegengleich.
- Erhöhen Sie das Tempo, wenn Sie Fortschritte machen.



Übung: Fingerspiel 2

- Formen Sie mit der rechten Hand mit Daumen und Zeigefinger eine Pistole.
- Mit der linken Hand mit Zeige- und Mittelfinger zwei Hasenohren.
- Wechseln Sie gleichzeitig mit beiden Händen die Figuren: während die eine Hand die Pistole formt, macht die andere gleichzeitig die Hasenohren.
- Steigern Sie langsam das Tempo.



Übung: Näschen-Öhrchen

- Fassen Sie gleichzeitig mit der einen Hand an die Nasenspitze und der anderen an das gegenüber liegende Ohr.
- Beim Wechsel klatschen Sie kurz auf den Oberschenkel.
- Starten Sie langsam und erhöhen Sie das Tempo, wenn Sie sicherer werden.



Bewegungswirrwarr Arme

- Ein Arm macht die Bewegung
 - Oben – Seite – Unten
- Andere Arm macht die Bewegung
 - Oben – Unten
- Dann wechseln



Spiegelbild (Partnerübung)

- Zwei Personen stehen sich gegenüber:
- Eine Person macht eine Bewegung vor und die andere Person muss die Bewegung nachmachen (spiegelbildlich)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Daniel Petri
Berater Gesundheitsmanagement
BG prevent Gesundheitszentrum Ulm

daniel.petri@bg-prevent.de

BG prevent GmbH · www.bg-prevent.de

07/2025 Version 1.0 Extern