

# Lernen lernen



## Hemisphären-Alphabet

Diese Übung ist eine Konzentrationsübung und gleichzeitig eine Übung zum Energieaufbau. Du kannst sie alleine oder mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern durchführen. Bei dieser Übung werden beide Gehirnhälften trainiert.

### Regeln

**Großbuchstaben:** die Großbuchstaben werden hintereinander laut vorgelesen.

**Kleinbuchstaben:** Gleichzeitig, während die Großbuchstaben gelesen werden, wird die Bewegung, die durch die Kleinbuchstaben definiert ist, durchgeführt.

r ... rechte Hand heben

l ... linke Hand heben

b ... beide Hände heben

**A**

l

**B**

r

**C**

b

**D**

r

**E**

b

**F**

b

**G**

l

**H**

l

**I**

r

**J**

b

**K**

r

**L**

r

**M**

l

**N**

b

**O**

l

**P**

b

**Q**

l

**R**

r

**S**

l

**T**

r

**U**

l

**V**

b

**W**

r

**XY**

b

**Z**

l

# ganz klar: Mathematik 1

Am besten ist es, wenn ihr das Hemisphären-Alphabet auf ein Plakat schreibt und in eurem Zimmer, in der Klasse oder am Gang aufhängt. Dann könnt ihr die Übung immer wieder Mal zwischendurch machen.

Die Anleitung für die Bewegung kann auch anstatt mit Kleinbuchstaben mit Großbuchstaben, aber in einer anderen Farbe geschrieben werden (siehe Foto). Das ist noch etwas fordernder für das Gehirn.

