

Alphabet rückwärts auf einem Bein

Das Gehirn hat ja immer wenig Lust, so richtig aufzudrehen. Da muss man schon sehr viel Motivation haben, um wirklich dranzubleiben, wenn es kompliziert wird. Aber weil es sich so unheimlich lohnt, mach einfach mal mit und probiere diese Woche das Alphabet rückwärts zu lernen – und zwar so richtig schnell und gerne in Bewegung (also währenddessen du joggst oder spazieren gehst, Trampolin springst oder auf einem Bein stehst, Fahrrad fährst oder Liegestütze machst. Such dir etwas aus und leg los.

Hier siehst du noch mal das ganze Alphabet vorwärts und rückwärts. Präg es dir gut ein – am besten immer in Dreier-Schritten. Du wirst sehen – am Ende der Woche ist das kinderleicht.

Natürlich fragst du dich: Und was hab ich davon? Jede Menge neue Synapsenverbindungen im Gehirn. Und die brauchen wir dringend, damit wir nicht einrosten. Ansonsten brauchst du das Alphabet rückwärts nur, um jemanden richtig zu imponieren.

A B C D E F G H I J K L M N
O P Q R S T U V W X Y Z

Z Y X W V U T S R Q P O N M L K J I H G F E D C B A

Z Y X V U T S R Q

P O N M L K J I H

G F E D C B A



Yoga • Dance • Coordination

Mehr Futter für Körper, Geist und Seele gibt es unter www.yodanco.de