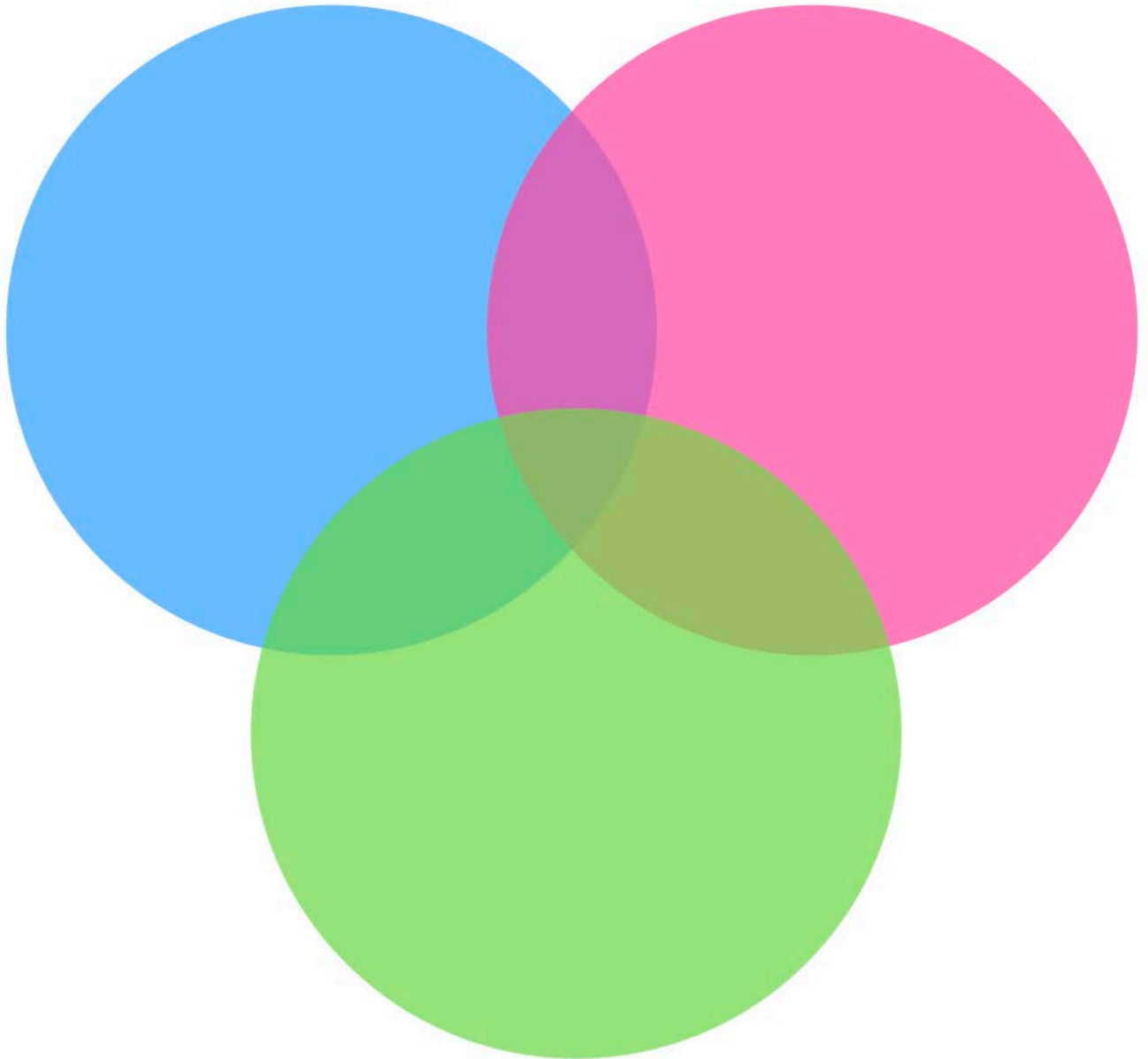


Arbeitsgedächtnis

Inhibition



Kognitive Flexibilität

9 MINDsteps

ABC

DEF

GHI

JKL

MNO

PQR

STU

VW

XYZ



Workout #34

Aufgaben

1. Buchstabiere das folgende Wort, indem du die entsprechenden Pylonen (Hütchen) abgehst: B-E-W-E-G-U-N-G.
2. Buchstabiere das Wort „BEWEGUNG“, berühre jede Pylone dabei. Kehre aber nach jedem Buchstaben zur Startposition zurück.
3. Buchstabiere das Wort „BEWEGUNG“ und krabbele im Bärengang (Bauch zeigt zum Boden) zu jeder Pylone. Führe dabei bei jeder Pylone drei Liegestütz durch. 🔥
4. Wie Übung 3. Buchstabiere aber das Wort vom letzten Buchstaben zurück zum ersten: G-N-U-G-E-W-E-B. 🔥

© www.erichfrischenschlager.com