



Sport &
Bewegung

Lustige Konzentrationsübung mit deinen Händen

mit der ‚Shaka‘ - Handgeste
und der ‚Victory‘ - Handgeste im Wechsel

Von Frau Beier

Materialliste

Du benötigst:

- deine Hände

Anleitung

Wisst ihr was die zwei **Hand-Gesten ‚Shaka‘ und ‚Victory‘** bedeuten? Vielleicht habt ihr diese Handgesten schon bei bekannten Sportlern oder Fußballern gesehen?

Hier zwei Beispiele:



Ronaldinho zeigt die ‚Shaka‘-Handgeste



Thomas Müller zeigt die ‚Victory‘-Handgeste

Also ...

die ‚Shaka‘-Geste bedeutet: „alles in Ordnung!“ oder „alles cool!“
und

die ‚Victory‘-Geste bedeutet: „Sieg!“ oder „Gewinnen!“

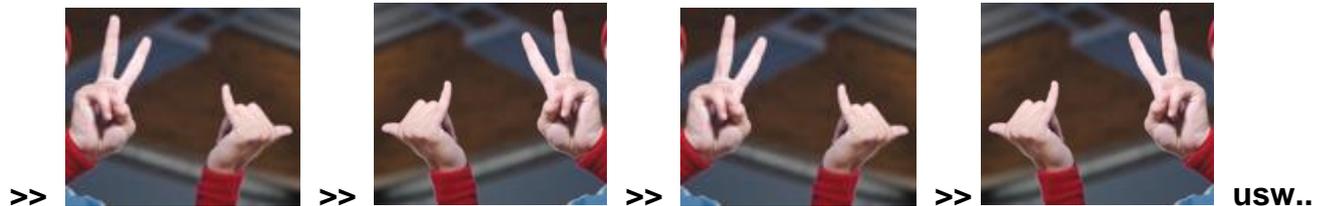
Das Wort ‚Victory‘ ist ein englisches Wort und bedeutet auf Deutsch übersetzt ‚Sieg‘.

Die Übung ist prima, wenn du mal über den Hausaufgaben sitzt und keine Lust mehr hast oder müde bist. Denn sie trainiert deine zwei Gehirnhälften. Danach wirst du dich wacher im Kopf fühlen und viel bessere Laune haben!

Und jetzt zeige ich dir, wie das lustige Konzentrationsspiel geht:

- Die rechte und die linke Hand bilden parallel im Wechsel die „Shaka“-Geste und die Victory-Geste und das so schnell und so oft wie möglich – innerhalb 1 Minute, d.h. am besten zählt ein anderer mit.

Beachte: Beim Wechsel der Geste musst du auch immer die Hände umdrehen!



Probiere es mal ... es ist gar nicht so einfach, wie es aussieht!

Anzahl der Mitspieler:

- Du kannst das Spiel alleine machen und Du wirst sehen, danach bist du wieder wach, konzentriert und gut gelaunt, denn dabei werden deine zwei Gehirnhälften trainiert! Je öfter du diese Übung machst, um so fitter und cooler bist du.
- Du kannst daraus auch eine Challenge machen z. B. mit deinen Geschwistern, mit deinen Eltern oder auch mit deinen Freunden (>> aber dann unbedingt mit 1,5 m Abstand :))
- Wenn viele Teilnehmer da sind, könnt ihr auch zwei Gruppen bilden mit je einer gleichen Anzahl Personen. Diese zwei Gruppen treten gegeneinander an:
Zwei aus je einer Mannschaft, stehen sich gegenüber und führen den Ablauf möglichst sauber aus – und zwar so oft wie möglich in 1 Minute, die anderen aus der Mannschaft zählen mit.
Wenn alle Zweier-Gruppen durch sind, wird zusammengezählt, welche Mannschaft die meisten sauberen Abläufe gemacht hat.

Viel Geduld und viel Spaß!

Mit lieben Grüßen von Eurer Frau Beier :)