

Wach klopfen

Ablauf

1. Alle stehen auf
2. Abklopfen der linken Körperhälfte mit der rechten Handfläche
 - linker Unterarm (Innen- und Außenseite)
 - linker Oberarm (Innen- und Außenseiten)
 - Schulter
 - SchultergürtelSeitenwechsel durch Abklopfen des Brustbeines.
3. Abklopfen der rechten Körperhälfte mit der linken Handfläche
 - Schultergürtel
 - Schulter
 - rechter Oberarm (Innen- und Außenseite)
 - rechter Unterarm (Innen- und Außenseite)
4. Mit den Fingerspitzen den Kopf und das Gehirn wach klopfen.

Wach klopfen

Ziel:	Konzentrationsfähigkeit erhöhen
Dauer:	3-5 Minuten
Vorbereitung:	keine
Material:	kein Material notwendig
Räumlichkeiten:	variabel: freies Gelände, Turnhalle oder Klassenraum
Jahrgangsstufe:	für alle geeignet
Gruppengröße:	variabel

