



LERN- & GEDÄCHTNISTRAINING

MARTINA FEISTEL

Mitglied im
Bundesverband
Gedächtnis-
training e.V.

Das Hemisphären-Alphabet:

Das Hemisphären-Alphabet aktiviert beide Hirnhälften. Dabei wird das Alphabet laut aufgesagt und der entsprechende Arm hoch über den Kopf gehoben. (R=rechts, L=links, B=beide), Im 2. Durchgang kommt zum Arm das entgegengesetzte Bein (rechter Arm+linkes Bein u. ugk).

Bei gutem Gelingen können auch Wörter mit 5-9 Buchstaben buchstabiert werden.

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