Atem-
Übung
1

ICH ATME EIN-
ICH ATME AUS

Liebe Lernglück- Heldin, lieber Lernglück-Held,
Atmen ist deine Superkraft, mit der du Ruhe, Klarheit und Mut in deinen Tag zaubern kannst.
Warum Atemübungen für dich super sind...

Sie beruhigen deine Gefühle

Wenn du langsam ein- und ausatmest, werden deine Gedanken ruhiger und deine Aufregung kleiner.

Du kannst den Stress wegpusten

Dein Atem ist wie ein starker Wind, der Sorgen und Ärger sanft wegbläst.

Du kannst dich besser konzentrieren

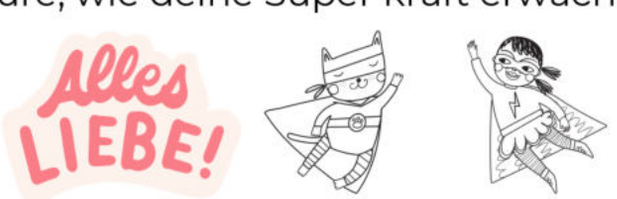
Mit ruhigem Atmen kannst du dich besser auf Spiele, Geschichten oder Aufgaben konzentrieren

Du hast die Kontrolle

Jederzeit, wenn du dich unruhig fühlst, kannst du deine Superkraft-Atmung nutzen und dich wieder wohlfühlen.

Sie sind ganz leicht zu lernen

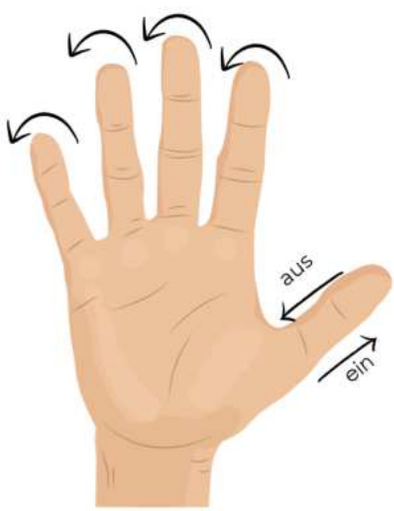
Diese Übungen kosten nichts und funktionieren überall – probier sie einfach mal aus und spüre, wie deine Super kraft erwacht und es dir gut tut!



lernglueck.de

Atem-
Übung
1.1

HIGH FIVE-ATMEN



- Halte deine Hand mit ausgestreckten Fingern vor dich.
- Fahre nun mit einem Finger der anderen Hand beim Ein- und Ausatmen jeweils langsam an der einen Fingerseite hoch und wieder herunter.
- Schon nach den ersten beiden Fingern stellt sich eine angenehme Ruhe ein.

Die Hand dient als Atemhilfe.
High Five ist eine kleine Atemübung, die super geeignet ist, um mit den Kindern das bewusste Atmen zu spüren und zu üben.

Achtsamkeit
2

ACHTSAMKEIT MACHT DICH STARK!

Warum Achtsamkeits- Übungen für dich super sind:

Du kannst du Gefühle besser fühlen

Achtsamkeitsübungen helfen dir, zu merken, wie du dich gerade fühlst – so verstehst du deine Gefühle besser und kannst sie beruhigen.

Du kannst Stress wegpusten

Wenn du achtsam übst, senken sich Stresshormone im Körper und du fühlst dich ruhiger und entspannter.

Du kannst deine Konzentration trainieren

Indem du ganz bewusst im Moment bleibst, lernst du, dich besser auf Spiele oder Aufgaben zu fokussieren.

Du schläfst besser

Kinder, die regelmäßig Achtsamkeit üben, schlafen länger und wachen erholter auf – so bist du fit für neue Abenteuer!

Du kannst stolz sagen: Ich schaffe das!

Mit jeder Übung spürst du, dass du selbst etwas tun kannst, um dich besser zu fühlen – das macht stark und stolz!

Achtsamkeit
2.1

ALLES GELB

- Schau dich langsam im ganzen Raum um
- Suche gezielt nach allen gelben Dingen, die du entdecken kannst
- Wenn du etwas Gelbes gefunden hast, sage leise seinen Namen
- Wenn du 10 gelbe Dinge gefunden hast, klatsche in die Hände und sage: „Juhu, ich habe alle gelben Schätze entdeckt!

Du kannst du alle Farben und Formen suchen.

Das Spiel hilft , die Aufmerksamkeit zu trainieren und die Sinne zu schärfen. Wenn Kinder sich ganz auf das Entdecken im Hier und Jetzt konzentrieren, beruhigt es den Kopf und baut Stress ab.

Achtsamkeit
3

ICH BIN GANZ WUNDERBAR

- Setze dich gemütlich hin, zum Beispiel im Schneidersitz.
- Halte deine Hände vor dir.
- Finger bewegen und sprechen:
- Berühre mit dem Daumen nacheinander die Fingerspitzen der anderen Finger und sprich dabei:

„Ich“ (Daumen berührt Zeigefinger)
„bin“ (Daumen berührt Mittelfinger)
„ganz“ (Daumen berührt Ringfinger)
„wunderbar“ (Daumen berührt kleinen Finger)

- Wiederhole diese Bewegung und den Satz mehrmals langsam und bewusst

Die Fingermudra stärkt das Selbstvertrauen: Sie erinnert daran, wie wertvoll und einzigartig das Kind bist. Sie beruhigt den Geist: Durch das Halten der Mudra können Kinder ihren Geist beruhigen und Klarheit gewinnen.
Die Mudra fördert positive Energie: Sie hilft, sich mit positiver Energie zu verbinden und negative Gedanken loszulassen.

Achtsamkeit
4.1

DANKBARKEITS-DETEKTIV

MEIN BETT

MEINE MAMA

BÜCHER

Stell dir vor, du bist ein Detektiv.
Schau dich um und finde 3 Dinge, für die du dankbar bist.

Dankbarkeitsübungen stärken sowohl Herz als auch Kopf: Sie heben die Stimmung, reduzieren Stress, fördern Resilienz, verbessern Schlaf und körperliche Gesundheit, schärfen den Blick für positive Seiten des Lebens und stärken soziale Beziehungen.

Achtsamkeit
4.2

DAS ABC DER DANKBARKEIT

DANKE FÜR ...

A WIE ANRUF VON OPA

B WIE BAUMHAUS

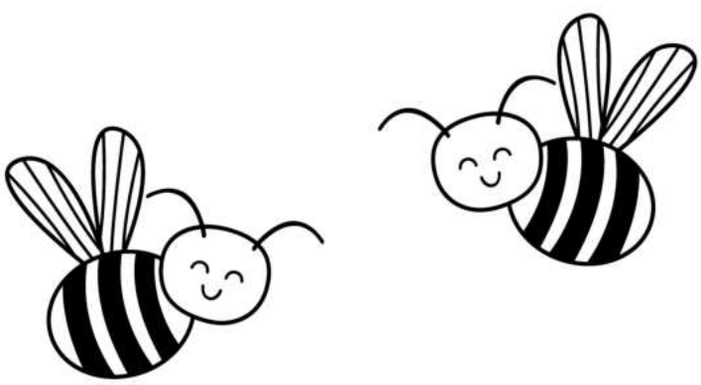
C WIE COMIC

Denke an schöne Dinge und Erinnerungen, für die du dankbar bist. Zähle sie mit den Buchstaben von A bis Z auf.

Strukturierte Dankbarkeitsübungen unterstützen das geistige Denken und eine positive Einstellung. Durch einfache Rituale wie die Dankbarkeitsübungen lässt sich das Wohlbefinden nachhaltig steigern.

Atem-
Übung
5

BIENEN-ATMUNG



Setze dich gemütlich hin, zum Beispiel im Schneidersitz.

- Schließe sanft deine Augen.
- Atme langsam durch die Nase ein.
- Beim Ausatmen summst du mit geschlossenem Mund ein langes „mmm“ – wie eine kleine Biene.
- Mach das fünfmal hintereinander.

Die Bienen-Atmung (auch Bhramari Pranayama genannt) ist eine einfache und beruhigende Atemübung, die Kindern hilft, sich zu entspannen und zu konzentrieren.

Atem-
Übung
6

BLUME SCHNUPPERN – KERZE PUSTEN

Stell dir vor, du hast in der linken Hand eine Blume und in der rechten Hand eine brennende Kerze

- Strecke die linke Hand vor dir aus und forme mit Daumen und Zeigefinger einen lockeren Kreis – das ist deine Blume.
- Atme tief durch die Nase ein.
- Schnuppere ganz langsam, als würdest du an deiner Lieblingsblume riechen. Spüre, wie dein Bauch sich füllt
- Halte die rechte Hand gerade vor den Mund, Finger zusammen wie eine Kerze.
- Atme durch den Mund aus und puste sanft und gleichmäßig – so, als wolltest du die Kerzenflamme nur leicht bewegen, ohne sie ganz auszublasen

Diese Übung beruhigt den Körper: Langsames, bewusstes Atmen senkt den Stress-Pegel und entspannt.
Sie stärkt die Konzentration: Indem du auf Blume und Kerze achtest, übst du Achtsamkeit und bringst deinen Kopf ins Hier und Jetzt.

Gefühls- & Stress-regulation 7

SCHILDKRÖTEN-ZEIT

Stell dir vor, du bist eine Schildkröte.

- Setz dich bequem hin und schließe kurz die Augen. Spüre, ob du gerade aufgeregt, wütend oder traurig bist.
- Kurz innehalten (Pause)
- Sag dir leise: „Stopp, jetzt ist Schildkröten-Zeit."
- Schildkröten-Pose einnehmen
- Zieh Kopf und Arme nah an deinen Körper, als würdest du in einem Panzer stecken – so fühlst du dich sicher.
- Atme drei tiefe „Turtle-Breaths".
- Atme langsam durch die Nase ein und atme dann kraftvoll durch den Mund aus – wiederhole das dreimal.
- Streck dich vorsichtig, öffne die Augen und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf das, was du gerade machst. Du bist jetzt ruhig und bereit für neue Abenteuer!

Die Kombination aus Stoppen, Körperhaltung und Atem hilft, Stresshormone abzubauen und das Nervensystem zu beruhigen.
Durch das symbolische „Verkriechen" in den Panzer erfahren Kinder Selbstwirksamkeit: Sie spüren, dass sie selbst aktiv für ihre Ruhe sorgen können.
Zudem fördert die Übung die emotionale Selbstregulation und kombiniert Wahrnehmen, Pause, körperliche Haltung und bewusste Rückkehr ins Hier und Jetzt.

Gefühls- & Stress-regulation 8

DER STUMME INDIANER-SCHREI

Stell dir vor, du bist mutig wie ein kleiner Indianer oder eine kleine Indianerin und bereit, deine Wut loszuwerden.

- Atme durch die Nase ein, als würdest du frische Waldluft schnappen. Dein Bauch füllt sich ganz rund.
- Balle deine Fäuste und spanne deine Arme an und mach dein Gesicht groß. So sammelst du deine Wut an einem Punkt.
- Atme stumm mit einem „Aaaah!“ aus
- Lass die Luft nun heftig, aber ganz leise ausströmen, als würdest du laut schreien – doch niemand hört es. Dein Körper spürt die Befreiung!
- Wiederhole den stummen Indianerschrei (3×)
- Mit jedem stillen Schrei fühlst du dich leichter und ruhiger. Dein Kopf wird klarer, und die Wut verschwindet

Tiefes Einatmen beruhigt Körper und Geist, weil das Herz ruhiger schlägt.
Kräftiges, stummes Ausatmen löst Spannungen in den Muskeln und baut Wut ab.
Die Vorstellungskraft lässt Kinder sich stark fühlen.

Gefühls- & Stress-regulation 9

SORGEN-„HUUUUU“

Setze dich in Ruhe hin.
Deine Schultern sind locker, Hände liegen auf den Beinen.
Schließe die Augen.
Deine Angst ist eine kleine graue Wolke direkt vor dir. Nun pusten wir sie einfach weg.

- Atme langsam durch die Nase ein und fülle deine Lungen mit Frischluft – stell dir vor, das ist mutige Energie, die dich stark macht
- Atme einen kräftigen Ausatem-„Huuuuu!“ durch den Mund aus und stell dir vor, wie deine Angst-Wolke lautlos davonfliegt.
- Mach das 3-mal hintereinander: Ein-atmen (Mut tanken) – Aus-atmen (Wolke pusten) – bis die Wolke ganz verschwindet.

Tiefes Atmen beruhigt den Körper und den Kopf, weil das Herz langsamer schlägt und man dich besser fühlst
Laut pusten zeigt den Kindern, dass sie die Angst selbst wegmachen können – so werden sie mutiger und freier.

Gefühls- & Stress-regulation 9

DIE MAGISCHE FERNBEDIENUNG

Diese Fernbedienung ist etwas ganz Besonderes.
Sie hilft dir, Gefühle zu steuern – besonders, wenn die Angst zu laut wird oder du dich unwohl fühlst.
Du kannst damit ruhiger, mutiger und fröhlicher werden. So geht's:
Schau dir die Fernbedienung an.
Sie hat bunte Knöpfe. Jeder steht für ein Gefühl oder eine Hilfe.
Stell dir vor, du hältst sie in der Hand.
Du kannst sie in deiner Hosentasche „mitnehmen" – nur mit deiner Fantasie.

- Drück einen Knopf – ganz langsam.
- Sag dazu leise oder in deinem Kopf:
  - Leiser: „Meine Angst darf kleiner werden."
  - Mut an: „Ich schaffe das!"
  - Herz ruhig: „Ich bin sicher und geborgen."
  - Stopp: „Ich mach kurz Pause."
- Atme tief ein und aus.
- Stell dir vor, wie du dich innerlich leichter fühlst.
- Öffne deine Augen. Schön, dass du da bist!

Male deine eigene magische Fernbedienung!
Du darfst neue Knöpfe dazu erfinden: Was brauchst du manchmal?
(Mut? Ruhe? Schlaf? Lachen? Eine Umarmung?)

Die magische Fernbedienung ist eine kreative Methode, mit der Kinder lernen, ihre Gefühle selbst zu steuern.
Sie macht emotionale Selbstregulation spielerisch erlebbar – etwa indem Kinder „die Angst leiser drehen" oder sich mit einem Knopfdruck an ihren Mut erinnern.

Bewegungs- und Körperübung 10

BRAIN- GYM YOGA & CO

Bewegungs- und Körperübungen sind kleine Spiele und Übungen, bei denen du deinen Körper ganz bewusst einsetzt, um deinen Kopf auf Trab zu bringen.
Du kannst dein Gehirn aufwecken, Entspannung finden und besser lernen.

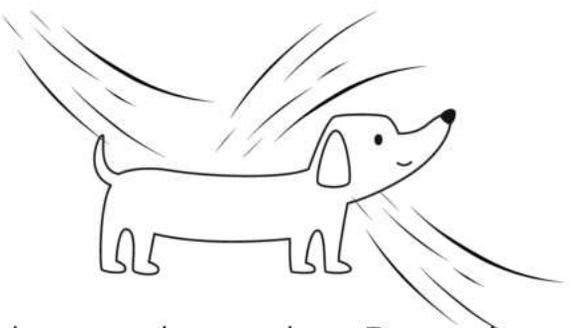
- Mache die Übungen kurz (je Übung nur 30 Sekunden bis 1 Minute).
- Wiederhole sie zwischendurch, z. B. alle 20 Minuten beim Lernen oder Basteln.
- Am besten stehst du dabei auf – so kann dein Blut gut fließen.

Bewegungs- und Körperübungen sind also nicht nur „Fit-Macher" für deinen Körper, sondern auch wichtiges Training für dein Gehirn. Sie sorgen dafür, dass du klarer denken, leichter lernen und dich wohler fühlen kannst, das heißt:

- Mehr Sauerstoff und Nährstoffe im Gehirn
- Ausschüttung von Glückshormonen
- Bessere Zusammenarbeit beider Gehirnhälften
- Abbau von Stress und Entspannung
- Stärkere Aufmerksamkeit und besseres Gedächtnis

Bewegungs- und Körperübung 10

SCHÜTTEL DICH GLÜCKLICH



Stell dir vor, du bist ein Hund, der gerade aus dem Regen kommt und das Regenwasser abschüttelt.

- Fang am Kopf an: wackle ihn hin und her. Dann schüttle deine Schultern, Arme, Bauch und Beine.
- Während du schüttelst, lachen deine Sorgen und fliegen in den Wind weg – so fühlst du dich ganz leicht und frei,
- Mach weiter, bis du fröhlich bist.
- Es gibt kein Richtig oder Falsch – schüttel so lange, bis du ein Lächeln im Gesicht hast. Dein Körper kann wieder ganz locker werden

Dein Atem wird langsamer und ruhiger – so lässt du Stress oder Aufregung los.
Du lernst, genau hinzuspüren, wie dein Bauch und dein Atem sich bewegen.
Deine Gedanken kommen zur Ruhe, du kannst dich besser auf den Moment konzentrieren. Wenn du traurig, ängstlich oder wütend bist, hilft dir die Übung, wieder ruhig und stark zu werden. Abends vor dem Schlafengehen sorgt die Kuscheltier-Atmung für süße Träume

Atem-
Übung
11

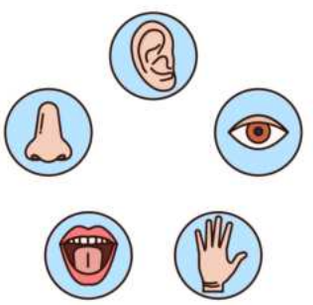
DIE KUSCHELTIER-ATMUNG

- Lege dich bequem auf deinen Rücken.
- Strecke deine Beine aus und lege dein Lieblings- Kuscheltier auf deinen Bauch (etwa zwischen Nabel und Brustkorb) Hast du es auch bequem?
- Atme ganz ruhig durch die Nase ein. Spüre, wie dein Bauch sich hebt – und dein Kuscheltier mitgehoben wird.
- Halte den Atem für 1–2 Sekunden, während das Kuscheltier oben bleibt.
- Atme durch den Mund (oder die Nase) aus. Spüre, wie dein Bauch sich senkt – und dein Kuscheltier sanft zurück auf deine Decke gleitet.
- Wiederhole das 5–10 Mal in deinem eigenen, ruhigen Rhythmus

Dein Atem wird langsamer und ruhiger – so lässt du Stress oder Aufregung los. Du lernst, genau hinzuspüren, wie dein Bauch und dein Atem sich bewegen. Deine Gedanken kommen zur Ruhe, du kannst dich besser auf den Moment konzentrieren. Wenn du traurig, ängstlich oder wütend bist, hilft dir die Übung, wieder ruhig und stark zu werden. Abends vor dem Schlafengehen sorgt die Kuscheltier-Atmung für süße Träume

Achtsamkeit
12

DIE SPANNENDE ROSINE



- Nimm eine Rosine und schaue sie dir genau an.
  Welche Farbe hat sie? Welche Form? Siehst du die Runzeln?
- Drück sie ruhig einmal zusammen. Wie fühlt sie sich an?
- Halte die Rosine an dein Ohr. Kannst du etwas hören?
- Rieche an der Rosine.
- Stecke sie langsam in den Mund. Kannst du mit der Zunge die Runzeln spüren?
- Zerbeiße und kaue sie. Spüre, wie der süße Geschmack sich im Mund verteilt.
  Kaue so lange wie möglich und genieße den Geschmack!

Klappt auch mit Gummibärchen, Obst und anderen gesunden Snacks

Durch bewusstes Wahrnehmen aller fünf Sinne lernen die Kinder, im Hier und Jetzt zu sein. Die Übung baut Stress ab. Selbst wenige Minuten der Achtsamkeit können den Cortisol-Spiegel senken und für Entspannung sorgen. Die Konzentration wird gesteigert: Wer geübt hat, achtsam zu essen, kann diese Fähigkeit auf andere Aufgaben übertragen.

Achtsamkeit
13

HEUTE SAMMLE ICH GERÄUSCHE

- Achte heute besonders auf alle Geräusche und sage: Das ist ein Auto. Das ist ein Vogel.
- Vielleicht hörst du im Straßenverkehr einen Vogel singen. Oder du schaust in den Himmel, weil über dir ein Gänseschwarm hinwegzieht. .

Durch bewusstes Hinhören beruhigt sich der Geist, die Konzentration steigt, und die Kinder fühlen sich ausgeglichener und entspannter.

Bewegungs- und Körperübung 14

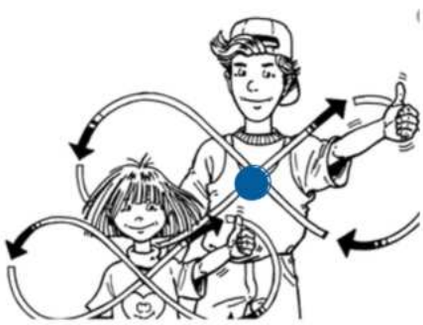
DIE SIEGER-POSE

- Stelle deine Füße schulterbreit auseinander
- Stehe fest und stabil, wie ein echter Held, bereit für jedes Abenteuer
- Leg deine Hände mit den Daumen nach hinten auf deine Hüften und die Ellbogen zeigen seitlich nach außen .
- Brust raus – Schultern zurück
- Stell dir vor, deine Brust ist eine strahlende Sonne, die Licht und Mut in deinen Körper strahlt .
- Kinn leicht anheben – Blick nach vorne
- Heb dein Kinn an, schau geradeaus und lächle – so zeigst du der Welt, dass du bereit bist, jede Herausforderung zu meistern .

Embodiment- Übungen beschreiben, wie Körper und Gedanken zusammenarbeiten. Mit ihnen kann man lernen, wie durch bestimmte Bewegungen und Haltungen die Gefühle positiv beeinflussen werden. Die Superhelden-Pose (auch „Power Pose“ genannt) hilft, dass Kinder sich stark und selbstbewusst fühlen, weil der Körper in einer offenen und kraftvollen Haltung steht. Die Power- Pose stärkt das Selbstvertrauen und den Mut.

Bewegungs- und Körperübung 15

DIE LIEGENDE ACHT



Startposition:

- Setz dich oder stell dich bequem hin und halte deinen Daumen oder einen Stift etwa in Hüfthöhe vor deine Augen.

Erster Durchgang:

- Beginne in der Mitte der liegenden Acht und führe deinen Daumen langsam nach oben links, dann über die Mitte nach oben rechts und wieder zurück in die Mitte.
- Halte deinen Kopf ruhig und bewege nur deine Hand, während deine Augen der Bewegung folgen.

Wiederholungen:

- Wiederhole das Muster drei Mal mit rechts, drei Mal mit links und drei Mal mit beiden Händen gleichzeitig

Die liegende Acht fördert die Integration beider Hirnhälften, indem sie die Mittellinie des Körpers immer wieder überkreuzt.
Die sanfte, rhythmische Bewegung verbessert die Augen-Hand-Koordination und visuelle Motorik.
Viele Kinder berichten, dass Lesen und Schreiben danach leichter fallen.

Bewegungs- und Körperübung 16

LERNGLÜCK HELDEN YOGA

Ich bin stark
der Held

Ich bin im Gleichgewicht
der Baum

Ich bin mutig
der Stuhl

Ich bin ruhig
nach unten schauender Hund

Ich bin entspannt
der Heldensitz

Yoga wirkt sich positiv auf die körperliche und die psychische Gesundheit aus:
Es kann das allgemeine Wohlbefinden verbessern und stärken.
Yoga fördert Konzentration und Gedächtnis, das soziale Verhalten, Selbstbewusstsein und Achtsamkeit.

lernglueck.de

Bewegungs- und Körperübung 17

DER GUTE-LAUNE-GRIFF

Teil 1 (ca. 30 Sekunden)

- Im Sitzen, Stehen oder Liegen die Beine überkreuzen.
- Arme nach vorne ausstrecken, Handflächen nach außen drehen.
- Unterarme kreuzen, sodass sich die Handflächen berühren und die Finger sich verhaken.
- Die Hände unterhalb durch den Armbogen zur Brust führen und dabei tief und entspannt atmen.

Teil 2 (10 Sekunden oder länger)

- Die Arme nach unten ausstrecken und die Finger zusammenführen.
- Diese Haltung halten, bis Sie sich ruhig und ausgeglichen fühlen.

Der Gute-Laune-Griff ist eine kinesiologische Übung aus dem Brain-Gym-Spektrum, die Stress abbaut, das innere Gleichgewicht wiederherstellt und die Selbstkontrolle stärkt. Sie gehört zu den sogenannten „Anschaltpunkten“ und ist Teil kindgerechter Mitmachprogramme, welche Yoga- und Kinesiologieelemente verbinden.

Atem-
Übung
18

DIE A- E- I- O- U- ATMUNG

- Atme langsam und tief durch die Nase ein – fülle dabei deinen Bauch wie einen Luftballon.
- A-Atmung: Lippen weit öffnen und beim Ausatmen “Aaaaa…” ziehen, bis die Luft fast weg ist.
- E-Atmung: Zähne leicht auseinander, “Eeeee…” ausatmen.
- I-Atmung: Lippen schmal spitzen, “Iiiiii…” ausatmen.
- O-Atmung: Lippen rund formen, “Ooooo…” ausatmen.
- U-Atmung: Lippen noch stärker zu einem kleinen „U“ formen, “Uuuuuu…” ausatmen.
- Zwischen jedem Vokal atmest du wieder ruhig ein

Probiere auch mal, die Vokale leise oder laut, schnell oder langsam zu tönen – so entdeckst du, wie vielseitig deine Stimme und dein Atem sein können

Du übst, lange, gleichmäßige Atemzüge zu machen. Das langsame Ausatmen entspannt deinen Körper und beruhigt deinen Geist.
Du richtest deine Aufmerksamkeit auf Klang und Länge jedes Tons.
Du spürst, wie sich Mund- und Rachenraum bei jedem Vokal verändern (Stimmschulung).

Bewegungs- und Körperübung 19

DIE DENK-MÜTZE

Stell dir vor, dein Finger sei ein kleiner Abenteurer, der eine Bergwanderung entlang deiner Ohren macht.

- Setz dich aufrecht hin, Schultern sind entspannt, Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.
- Nimm mit Daumen und Zeigefinger sanft den oberen Rand deiner rechten Ohrmuschel.
- Zieh die Ohrmuschel leicht vom Kopf weg und rolle sie vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger ab – als würdest du ein Stück Teig ausrollen.
- Massiere die Ohrmuschel in kreisenden Bewegungen entlang der Außenseite, bis zum Ohrläppchen.
- Führe das komplette Zupf-und-Massier-Programm 3× hintereinander pro Ohr durch.
- Atme während der Übung ruhig und tief ein und aus, um den Entspannungseffekt zu unterstützen.

Die Ohrmuschel enthält viele Nerven- und Energiepunkte, deren Stimulation kognitive Prozesse und das allgemeine Wohlbefinden unterstützen kann.
Durch das sanfte Ziehen und Massieren der Ohren entspannt sich der Bereich um den Gehörgang und die angrenzenden Knochen, was zu besserer Hörwahrnehmung und innerer Ruhe führt.

Bewegungs- und Körperübung 20

LUSTIGES ÜBERKREUZ-TANZEN

Stell dir vor, du bist ein fröhlicher Marschierer auf einer lustigen Parade …

- Stell dich mit schulterbreitem Stand hin, Schultern locker.
- Hebe deinen rechten Arm und ziehe dein linkes Knie an.
- Hebe den rechten Arm nach oben, bringe dann den Ellenbogen zum angehobenen linken Knie und tippe es leicht an.
- Senke den rechten Arm, strecke das linke Bein, hebe den linken Arm und tippe mit dessen Ellenbogen ans rechte Knie.
- Finde deinen Rhythmus
- Wiederhole den Wechsel in tollem Tempo – zuerst langsam zum Üben, dann etwas flotter, damit dein Kopf und Körper richtig in Schwung kommen

Beim Überkreuztanzen führen Kinder bewusst eine kreuzweise Bewegung aus: Die rechte Hand berührt das linke Knie, dann die linke Hand das rechte Knie. Dadurch „kreuzt" der Körper die Mittellinie ständig und fördert so die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Schon wenige Minuten Überkreuztanzen beleben den Geist und machen wacher fürs Lernen und Spielen.