

<b>Teilnehmer</b>	<b>Der Daumenkompass</b>	Aktivierung / Aufmerksamkeit / Konzentration
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Grundübung:</b> Die Teilnehmer [TN] stehen im Sicherheitsabstand im Raum. Bei den folgenden Übungen werden der Daumen und die kleinen Finger für die Ausführung benötigt. Daumen hoch / andere Hand kleiner Finger gerade. Es werden unterschiedliche Richtungen der beiden Daumen festgelegt. Zunächst werden nur die Zahlen 1 bis 4 angesagt und die entsprechende Fingerübung durchgeführt.</p> <p>1 / <b>Aal</b> / = beide Daumen nach rechts                  2 / <b>Bär</b> / = beide Daumen nach links                  3 / <b>Chamäleon</b> / = beide Daumen nach oben                  4 / <b>Delfin</b> / = beide Daumen nach unten</p> <p><b>Übung 1:</b> Zusätzlich werden die Zahlen 5 bis 8 angesagt. Diese Übung einmal durchführen lassen. Anschließend die Zahlen 5 bis 8 durcheinander ansagen und ausführen lassen.</p> <p>5 / <b>Elefant</b> / = beide Daumen zum Körper                  6 / <b>Fuchs</b> / = beide Daumen nach vorne                  7 / <b>Giraffe</b> / = beide Daumen zur Mitte                  8 / <b>Hund</b> / = beide Daumen nach außen</p> <p><b>Übung 2:</b> Nun die Zahlen 1 bis 8 durcheinander ansagen und ausführen lassen</p> <p><b>Übung 3:</b> Entsprechend den obigen Zahlen 1 bis 4 ein <b>Tier</b> ansagen und ausführen lassen</p> <p><b>Übung 4:</b> Entsprechend den obigen Zahlen 5 bis 8 ein <b>Tier</b> ansagen und ausführen lassen</p> <p><b>Übung 5:</b> Zahlen und Tierbezeichnungen durcheinander ansagen und ausführen lassen</p>	
<b>Material</b>	-	
<b>Zeit</b>		
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	4 bis 13
<b>Fach</b>	Alle
<b>Tipp</b>	<p>Dieses Spiel dann auch gerne im Freien durchgeführt werden!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die <b>Tierbezeichnungen</b> können beliebig durch andere Begriffe ausgetauscht werden (z. B Städte, Länder, Fremdsprachliche Begriffe)</li> <li>- Die Übungen können auch auf insgesamt vier Zahlen (<b>vier Tierbezeichnungen</b>) reduziert werden.</li> <li>- <b>Variation:</b> bei <i>ungeraden</i> Zahlen (oder entsprechenden <b>Tierbezeichnungen</b>) linkes Bein anheben; bei <i>geraden</i> Zahlen (oder entsprechenden <b>Tierbezeichnungen</b>) rechtes Bein anheben</li> </ul>
<b>Quelle</b>	<p><a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=21&amp;ved=2ahUKEwjgv8fMibPpAhUFQUEAHZ3qB3QQFjAUegQIBhAB&amp;url=https%3A%2F%2Fwww.wtv.de%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2FMehrdimensionales%2520Koordinationstraining%2520Kinetik%2520-%2520Strakerjahn.pdf&amp;usg=AOvVaw3iO3DvK7fsal7H7r90vc6">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=21&amp;ved=2ahUKEwjgv8fMibPpAhUFQUEAHZ3qB3QQFjAUegQIBhAB&amp;url=https%3A%2F%2Fwww.wtv.de%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2FMehrdimensionales%2520Koordinationstraining%2520Kinetik%2520-%2520Strakerjahn.pdf&amp;usg=AOvVaw3iO3DvK7fsal7H7r90vc6</a> In Anlehnung an Life Kinetik</p>
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	