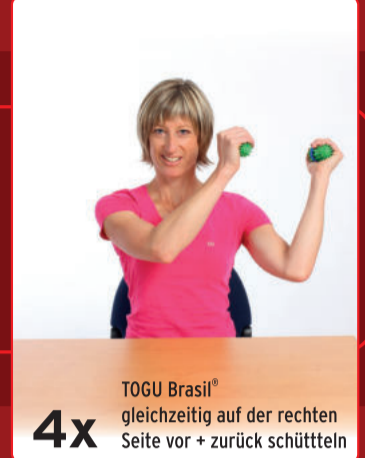
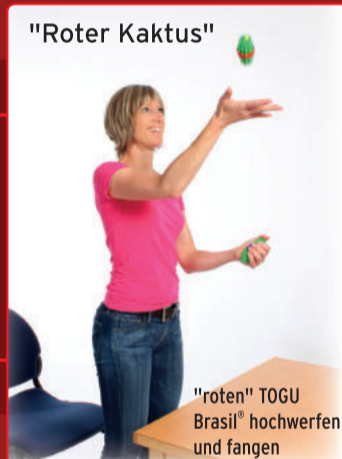
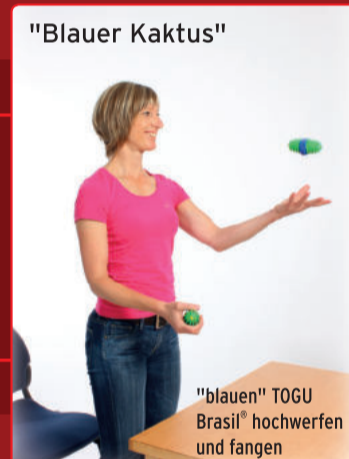


### Grundübungen – rhythm and move



### Bewegtes Lernen – train your brain



**MIX IT!**  
Verschiedene Kommandos mit den Übungen verknüpfen:  
Jeder Übung z. B. ein Schulfach, eine Zahl, eine Farbe oder beliebige Begriffe aus dem Unterrichtsstoff zuweisen.  
Beispiel:  
Übung in Standposition, Kommando: "Englisch/4/rot/Addition"  
Übung im Ballenstand, Kommando: "Sport/1/blau/Subtraktion"

Durch das Vermischen der Begriffe steigt die kognitive Herausforderung und die Konzentrationsfähigkeit der Schüler kann langfristig verbessert werden.

### Abschlusstest: Stabilisation und Koordination



**Abschlusstest:**  
In der „Abfahrtshocke“ und im „Ballenstand“ TOGU Brasil® gegeneinander jeweils mindestens 1 Minute bis zu 3 Minuten schütteln.

**Welche Bankreihe hält am längsten durch?**

**LET'S SHAKE!**  
Die 10 - 15 minütige bewegte Pause: „Bewegungsprofi“ wurde von den Dozenten der KNS und Gabi Fastner, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und Entwicklerin von TOGU® Brasil®, speziell für Schulen konzipiert.  
Das Programm verbessert nicht nur Kraft, statisches Gleichgewicht, Koordination und Rhythmisierungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen, sondern steigert auch die Konzentrationsfähigkeit und das Leistungsvermögen des visuellen Systems.  
Die Übungen können am Platz im Klassenzimmer ausgeführt werden.  
Der Spaß und die Freude an der Bewegung kommen von alleine! – Let´s shake!

**DURCHFÜHRUNG:**

- Alle Übungen im Sitzen und in der Abfahrtshocke können im Wechsel kombiniert werden.
- Die „Kaktus-Kommandos“ nach Belieben einbauen!
- Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann der Lehrer statt zu demonstrieren, nur die Kommandos ansagen, oder sogar die gegenteilige Position vormachen (z.B. Lehrer sitzt und schüttelt in der Luft -> Schüler in Abfahrtshocke und klopfen auf den Tisch).
- Die unterschiedlichen Positionen eignen sich nicht nur zum Üben von unregelmäßigen Verben oder Zeitformen, sondern können auch mit Kopfrechenübungen verknüpft werden.