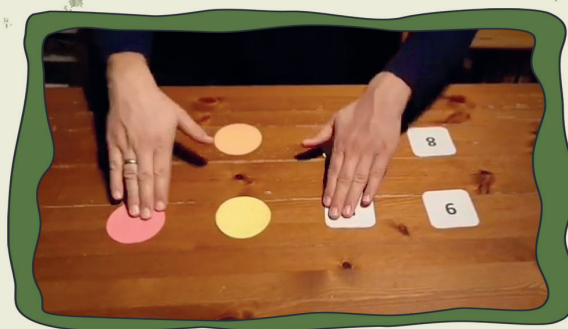
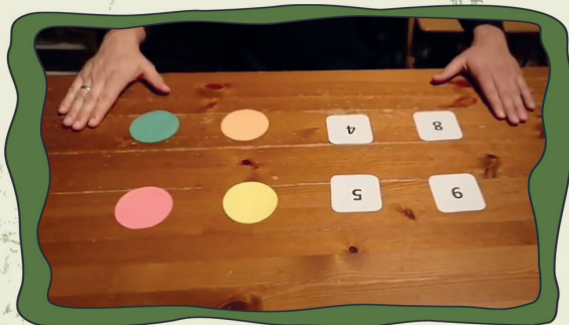




Vitamin-Zauber

Alles, was du für diese Übung brauchst, sind vier Farb- und 4 Zahlen-Kreise/Rechtecke. Im Folgenden werde ich mich auf folgende Zahlen und Farben beziehen: 4, 5, 8 und 9 und **Gelb**, **Grün**, **Orange** und **Rot**. Dabei liegen die Zahlen links und die Farben rechts.



Am besten fixierst du die Materialien mit Tesa o.ä. auf dem Tisch, damit sie während des Übens nicht verrutschen. Willst du die Materialien öfter verwenden, laminierst du sie am besten, sodass der Tesa jedes Mal wieder leicht entfernt werden kann.

Und dann kann es auch schon mit der Ausgangsübung losgehen!



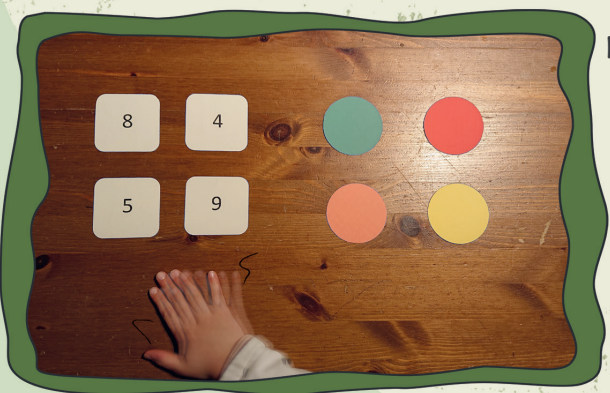
Da die magischen Bewohner sehr darauf bedacht sind, genug Vitamine zu sich zu nehmen, gehen sie regelmäßig auf den Hexenmarkt, um Gemüse und Obst einzukaufen.

Was sie im Einzelnen kaufen, wird nun nach und nach angesagt. Und zwar stets die Anzahl und der Name des jeweiligen Produkts. Die Aufgabe besteht darin, dass die Übenden mit den flachen Händen auf die jeweilige (An-)Zahl und Farbe des Gemüses bzw. Obstes klopfen müssen.

Beispiel: 8 Bananen → Die linke Hand klopf somit auf die Zahl 8 und die rechte Hand **GLEICHZEITIG** auf die Farbe Gelb.

So kann man nun die Einkaufsliste der Reihe nach ansagen:
5 Erbsen, 9 Zitronen, 4 Maiskörner, 8 Bananen, 8 Gurken, 5 Erdbeeren, 4 Karotten usw.

Um das Ganze etwas schwieriger zu gestalten, kann man im nächsten Schritt auch Zahlen, die nicht auf dem Tisch zu finden sind, verwenden. Werden also z.B. 3 Erdbeeren angesagt, muss die/der Ausübende mit der rechten Hand auf den Tisch unter die Zahlen klopfen. Die linke Hand macht währenddessen nichts, auch wenn es die Farbe Rot eigentlich geben würde.

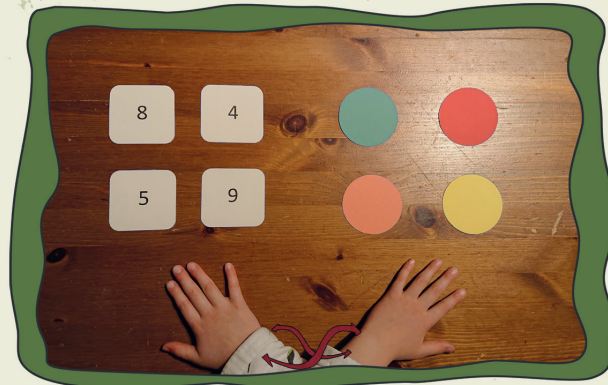


Natürlich ist dies umgekehrt auch mit den Farben möglich. Werden z.B. 9 Kohlrabis genannt, muss mit der linken Hand unter die Farben geklopft werden, da es die Farbe Weiß auf dem Tisch nicht gibt. Die rechte Hand macht währenddessen nichts.





Als weitere Möglichkeit kann es auch vorkommen, dass es weder die angesagte Zahl noch die Farbe gibt (2 Blumenkohlköpfe). Ist dies der Fall, klopfst man mit den überkreuzten Händen auf den Tisch.



Hier eine erweiterte Einkaufsliste:

4 Bananen, 5 Gurken, 9 Tomaten, 8 Champignons (linke Hand unter Farben), 5 Kirschen, 4 Erdbeeren, 3 Granatapfelkerne (rechte Hand unter Zahlen), 9 Orangen, 5 Auberginen (linke Hand unter Farben), 8 Himbeeren, 7 Zwiebeln (überkreuz), 5 Zucchini, 2 Bohnen (rechte Hand unter Zahlen), 9 Paprikas, 1 Blumenkohl (überkreuz)



Natürlich gibt es wieder mehrere Möglichkeiten, die Übung zu steigern.

So kann man z.B. die Farben links und die Zahlen rechts legen. So hat das Gehirn gleich eine neue Herausforderung, da die Materialien nun nicht mehr in derselben Reihenfolge wie die Ansagen liegen.

Des Weiteren kann man eine größere Stückzahl ansagen, sodass die Übenden die jeweilige Quersumme bilden und überprüfen müssen, ob diese auf dem Tisch zu finden ist.

Beispiel: 24 Bananen. Die Quersumme daraus ist 6. Die Zahl 6 ist in unserem Beispiel nicht auf dem Tisch zu finden, sodass hier die Lösung wäre, mit der rechten Hand unter die Zahlen zu klopfen.



Um das Gehirn noch weiter herauszufordern, könnte man auch falsche Farben in die Angaben miteinbauen: 8 blaue Bananen, 13 gelbe Tomaten usw. So kommt es schon mal vor, dass ein Kind bei den Tomaten auf Gelb anstatt auf Rot klopfst.

Man kann auch Folgendes vereinbaren: Wird ein Gemüse angesagt, wird weiterhin mit der linken Hand auf die Zahlen und mit der rechten Hand auf die Farben geklopft. Wenn jedoch ein Obst angesagt wird, wird mit der linken Hand auf die Farben und mit der rechten Hand auf die Zahlen geklopft (Überkreuzbewegung).

Natürlich kann man auch weitere Lebensmittel miteinbauen, bei deren Nennung bestimmte Bewegungen ausgeführt werden müssen. So könnte man z.B. bei Süßigkeiten die Hände über die Augen legen (Schließlich bringen Süßigkeiten keine Vitamine 😊) oder bei Milchprodukten einmal kurz aufstehen und „Muh“ sagen.

Auch hier gilt wieder: Je mehr Spaß bei der Sache ist, umso besser!

