

Gedächtnistraining T₁.

1. Tabelle ausdrucken und gut sichtbar auf Augenhöhe an einer Wand anbringen.
2. Sich in einer Entfernung von ca. 1 m davor stellen und die Arme locker hängen lassen.
3. Nun die Großbuchstaben nacheinander laut lesen und gleichzeitig entsprechend der Kleinbuchstaben die Arme heben (l = linker Arm, r = rechter Arm, b = beide Arme).

Übung täglich wiederholen und allmählich das Tempo steigern.

I r	C l	H b	U l	E l	B b	E r
N l	U b	R r	F r	U b	E l	R r
M b	E l	I l	N r	E l	E r	I b
G l	E r	N b	E b	G r	E r	S b
U l	N r	D b	H l	E r	I l	T b
U b	N r	D l	S l	I r	E b	? b, b, b