



Finde?DAS!®

www.findedas.eu



MEHR als FOTO

Spiele und Übungen für die kognitive Fitness

## Denkathlon® *TO GO* -Karten

### Allgemeine Hinweise zur Benutzung und zur Sicherheit

#### An erster Stelle ein paar Worte zur **SICHERHEIT**:

**Achte auf den Weg und auf andere Verkehrsteilnehmer, wenn Du die Karte draußen nutzt! Lass' Dich nicht so sehr ablenken, dass Du vergisst, dass noch andere unterwegs sind ... z.B. Fußgänger, Jogger, Radfahrer, Autos.**

Gehirntraining macht Sinn, und in Kombination mit körperlicher Aktivität ist es vermutlich besonders effektiv. Wichtig sind Motivation, Abwechslung und Spaß und dass man regelmäßig und relativ häufig trainiert. Mit den **Denkathlon® *TO GO*** -Karten hast Du abwechslungsreiche und witterungsbeständige Begleiter für Deine sportlichen Ausdauer-Aktivitäten – ob allein oder in einer Gruppe, ob draußen oder zu Hause oder im Fitnessstudio auf dem Ergometer, dem Stepper oder dem Laufband.

Die verschiedenen Übungstypen – **Als zertifizierter Gedächtnistrainer** weiß ich, welche Art von Übungen bestimmte kognitive Funktionen fordern und fördern, und entsprechend habe ich –bis auf zwei Übungstypen auf Karte 1- alle Übungen selbst entwickelt, gestaltet und formuliert. Mit allen Übungstypen der Karten trainierst Du Dein **Arbeitsgedächtnis**, dazu verschiedene andere kognitive Funktionen – welche das sind, steht in den *Erläuterungen zu den Übungen*. Die ***TO GO*** -Karten bieten einige Tausend mögliche Kombinationen von einzelnen Aufgaben. Werde zur Denkatletin oder zum Denkatletten (DA), ergänze Deine Runden und Stunden regelmäßig mit einem bunten Mix von kognitiven Übungen der **Denkathlon® *TO GO*** -Karten, draußen wie drinnen!

Hier zwei **Tipps zur Reihenfolge**, in der geantwortet wird, wenn man den Denkathlon® in einer Gruppe absolviert: Die Reihenfolge kann man mit dem *Nachbarprinzip* bestimmen (siehe separate Beschreibung). Oder man wählt den *chaotischen* Ablauf: Es antwortet, wer die Lösung oder eine Lösung weiß. (Aber bitte darauf achten, dass alle DA mal drankommen!)

**VIELFALT und ABWECHSLUNG:** Auf jeder **Denkathlon® *TO GO*** -Karte findest Du so viele mögliche Kombinationen, dass Du auch bei täglichem Training über viele Wochen jeden Tag immer wieder andere Zusammensetzungen üben kannst! Am besten versuchst Du, von jedem Übungstyp auf einer Karte ein oder mehrere Aufgaben zu bearbeiten, weil Du dann verschiedene Funktionen und Bereiche Deines Gehirns trainierst.

**DAUER einzelner Übungen:** Beschäftige Dich oder Deine Gruppe nicht länger als maximal 15 Minuten mit einem bestimmten Übungstyp und lege zwischen den einzelnen Denkathlon®-Übungen immer wieder Pausen ein. Andernfalls kann die Konzentration zu sehr abnehmen.

**BEFESTIGUNG** der **Denkathlon® *TO GO*** -Karte: Die Karte wird mit dem original Denkathlon®-Band um den Hals gehängt und vor dem Körper getragen. Damit die Karte durch den Wind nicht zu sehr hin- und herfliegt, kannst Du das Band kurz über der Karte mit der beigegefügte Sicherheitsnadel an Deiner Kleidung befestigen.

***Und jetzt wünsche ich viel Spaß!***