



Der Mensch besitzt zwei Gehirnhälften, auch Hemisphären genannt, die allerdings völlig verschiedene Aufgaben übernehmen und steuern.

Die **linke** Gehirnhälfte ist für alles zuständig, was im allgemeinen Verständnis als Denken bezeichnet wird. Sie denkt in Sprache, in Begriffen, sie denkt logisch, analytisch, rational.

Die **rechte** Gehirnhälfte steuert mehr die Intuition, Kreativität, Gefühle, Intuition. Diese Gehirnhälfte wird durch Metaphern aktiviert, durch die beim Zuhörer eigene, dazu passende Bilder, Symbole, Melodien oder Gerüche entstehen können.



### **LINKE GEHIRNHÄLFTE**

kontrolliert **rechte** Körperseite  
Sprache, Lesen, Rechnen,  
Logik, Regeln, Gesetze  
verarbeitet Schritt für Schritt,  
mathematische Informationen  
Analytiker, Mathematiker  
**MÄNNLICH**

### **RECHTE GEHIRNHÄLFTE**

kontrolliert **linke** Körperseite  
Gefühl, Intuition, Kreativität,  
ganzheitliche Zusammenhänge,  
denkt in Bildern, visualisiert,  
Bewegungen - Sport, Tanz  
Maler, Designer, Musiker...  
**WEIBLICH**

# Mit Smovey die Gehirnhälften synchronisieren



Grob vereinfacht kann man sagen, dass die rechte Gehirnhälfte die linke Körperhälfte steuert und die linke Gehirnhälfte die rechte Körperhälfte.

Wenn die Gehirnhälften synchron sind, führt dies zu besserem Denkvermögen.

Mit Smovey-Koordinations-Übungen kann man mit regelmäßigem Training in relativ kurzer Zeit erstaunliche Erfolge erzielen.

## KREUZ- und QUER-ÜBUNG

**Den linken Arm in Schulterhöhe vor zur Brustmitte und zur Seite schwingen - dann dazu den rechten Arm neben dem Körper vor und zurück – die Arme schwingen gegengleich und es ist immer nur ein Arm vorne.**



**Variante 1:** dazu gegengleich am Stand marschieren

**Variante 2:** wenn der rechte Arm nach vor schwingt, das rechte Knie heben und dann wieder abstellen

**Variante 2a:** das rechte Bein weit nach hinten abstellen

**Variante 2b:** das rechte Bein abwechseln nach hinten und zur Seite abstellen

**Variante 3:** Ausfallschritt mit dem rechten Fuß & Körper nach unten absenken. Den rechten Arm in Schulterhöhe zur Seite schwingen und den linken Arm neben dem Körper vor und zurück. Beim Vorschwingen des linken Arms den Körper hochdrücken.



Weitere Koordinationsübung auf Video:

<http://youtu.be/Oq0gz2mz5IQ>

Hier kannst du testen, welche deine dominante Hirnhälfte ist:

<http://www.domendos.com/fachlektuere/fachartikel/artikel/die-beiden-gehirnhaelften/>