

Akustisches Gedächtnis

Der Trainee steht mit dem Rücken zum Trainer. Der Trainer erklärt folgendes:

„Wenn ich folgende Farben sage, machst du die folgende Bewegung dazu!“

Rot	klatschen
Gelb	mit dem Bein aufstampfen
Grün	Hände auf die Oberschenkel klopfen
Blau	Hände über den Kopf heben
Violett	Einmal im Kreis drehen
Schwarz	Kniebeuge
Weiß	Hände auf die Schultern legen

Mit zwei Farben anfangen und dann steigern (zB Kombination rot / rot / gelb)