

## Alphabet rückwärts im Einbeinstand

Direkt einsetzbare Dual-Task-Übung für Konzentration und Koordination

**Worum geht es?** Erst wird jede Aufgabe einzeln ausprobiert, dann werden Denken und Gleichgewicht kombiniert. Spannend ist nicht, ob alles fehlerfrei gelingt, sondern was sich verändert, sobald beide Aufgaben gleichzeitig Aufmerksamkeit verlangen.

### So führst du die Übung durch

1

#### **Alphabet allein**

Von Z aus einige Buchstaben rückwärts sprechen. Noch kein Einbeinstand.

2

#### **Einbeinstand allein**

Etwa 15–20 Sekunden auf einem Bein stehen. Bei Bedarf Wand oder Stuhl in Reichweite.

3

#### **Beides gleichzeitig**

Im Einbeinstand das Alphabet rückwärts sprechen. Nicht auf Tempo drängen.

4

#### **Vergleichen**

Was verändert sich: Sprechfluss, Denkpausen, Fehler, Schwanken, Atmung oder Priorität?

### Alphabetkasten

Zum Zeigen, Abschreiben oder als kurze Gedächtnisstütze

Z Y X W V U T S R Q P O N  
M L K J I H G F E D C B A

**Tipp:** Wenn das rückwärts gesprochene Alphabet schon allein zu schwierig ist, nur einen Abschnitt verwenden, zum Beispiel Z bis T. Erst wenn diese Aufgabe funktioniert, mit dem Einbeinstand kombinieren.

**Trainer:innen-Merksatz:** Nicht maximal schwierig machen. Die Kombination passt, wenn beide Aufgaben noch funktionieren und trotzdem Aufmerksamkeit verlangen.

## Was verändert sich?

Vergleichsblatt: Einzelaufgabe und Doppelaufgabe bewusst beobachten

### RUNDE 1

#### Alphabet rückwärts

Sprich das Alphabet von Z aus rückwärts. Beobachte nur die Denkaufgabe.

### RUNDE 2

#### Einbeinstand

Steh auf einem Bein. Beobachte nur dein Gleichgewicht.

### RUNDE 3

#### Beides gleichzeitig

Steh auf einem Bein und sprich gleichzeitig das Alphabet rückwärts.

## Beobachtung im Vergleich

| Beobachtung                 | Alphabet allein      | Einbeinstand         | Beides gleichzeitig  |
|-----------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Sprechfluss / Tempo         | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Denkpausen                  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Buchstabenfehler            | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Stand / Schwanken           | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Fuß abgesetzt               | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Atmung bleibt ruhig         | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Eine Aufgabe wird wichtiger | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

### Was ist besonders aufgefallen?

Welche Veränderung war am deutlichsten?

  


### Was würdest du anpassen?

Denken leichter/schwerer, Stand leichter/schwerer oder Priorität verändern?