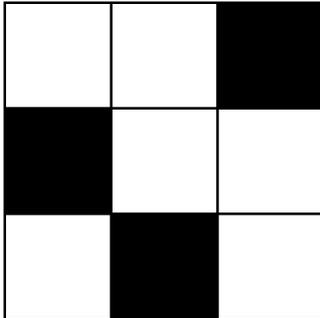


# Trainingseinheit 3

## Konzentration & Reaktion



3 Wiederholungen mit ansteigendem Level



### Übung 1: Gedächtnistraining

Je nach gewähltem Level werden zwischen vier und zehn Muster gezeigt. Diese Muster setzen sich aus neun kleinen Quadraten zusammen. Die neun kleinen Quadrate können schwarz oder weiß sein. Sie sollen sich für jedes der Bilder die Anordnung der weißen und schwarzen Quadrate merken und anschließend die Bilder aus Ihrem Gedächtnis frei nachzeichnen. Können Sie sofort alle Bilder nachzeichnen, wird die Übung beendet. Ansonsten können Sie die Übung wiederholen. Ziel der Übung ist, alle Bilder so schnell wie möglich innerhalb eines Durchgangs korrekt nachzuzeichnen.

<https://www.ahano.de/gehirnjogging/lernfaehigkeit/>

Pause  
30 – 60 Sekunden



### Übung 2: Reaktionsgeschwindigkeit

Mit dieser Übung können Sie Ihre Reaktionszeit und Konzentrationsfähigkeit messen. Dazu werden am Bildschirm eine blaue und eine rote Zahl gezeigt. Beide Zahlen verändern sich laufend - die rote sehr häufig, die blaue weniger häufig. Sobald beide Zahlen gleich sind, sollen Sie so schnell wie möglich eine Taste drücken. Bei einem Touchscreen tippen Sie dazu einfach auf den Bildschirm. In den höheren Levels verändern sich die beiden Zahlen immer schneller und Sie haben immer weniger Zeit zum Reagieren.

<https://www.ahano.de/gehirnjogging/reaktionsvermoegen/>

Pause  
30 – 60 Sekunden



### Übung 3: Konzentrationsübung

Bei dieser Übung werden Ihnen nacheinander Zahlen zwischen 0 und 9 angezeigt. Sie sollen entscheiden, ob die aktuelle Zahl der vorletzten Zahl entspricht. Entspricht die aktuelle Zahl der vorletzten Zahl, dann sollen Sie auf einen grünen Button klicken.

<https://www.ahano.de/gehirnjogging/konzentrationsfaehigkeit/>

### Weitere Übungen finden Sie unter

<https://www.ahano.de/gehirnjogging/>

## WETTKAMPF

Wählt statt einem Level die Option „Competition“ und schickt die von Euch erreichte Punktzahl an Freunde und fordert sie auf diese zu schlagen.