

Zusatzkärtchen: Zwei Dinge gleichzeitig machen 1



Von „*Dual Task*“ wird gesprochen, wenn zwei Aufgaben gleichzeitig ausgeführt werden. Das können beispielsweise motorische oder kognitive Aufgaben sein. Werden sie zeitgleich ausgeführt, können sie miteinander wechselwirken und dazu führen, dass sich die Leistung in den Aufgaben verschlechtert. Diese Einbußen werden als „*Dual Task Kosten*“ bezeichnet. An dieser Station könnt Ihr diesen Effekt untersuchen.

Eine Person führt die Aufgaben selbst durch, die andere leitet an und liest dazu die folgende Anleitung.

Die Gleichgewichtsaufgabe

Stelle dich auf ein Bein. Gehe auf die Zehenspitzen, sodass die Ferse in der Luft ist. Senke dann die Ferse und hebe die Zehen an. Wiederhole die Übung kontinuierlich. Behalte die Arme am Körper und richte deinen Blick auf einen weiter entfernten Punkt.

Die kognitive Aufgabe

Schaue dir für 10 Sekunden ein Bild mit verschiedenen Objekten an und versuche dir diese einzuprägen. Nenne deinem Partner oder deiner Partnerin nach einer Pause von 20 Sekunden so viele wie möglich.