

Warum eigentlich Gehirntaining?

„Koordinative Übungen beeinflussen die Hirnentwicklung bei Kindern sehr positiv. Doch auch bei Erwachsenen bewirken bestimmte Bewegungstrainings die Bildung neuer Nervenzellen im Hippocampus, so dass man Gedächtnisinhalte besser abspeichern kann. In der Großhirnrinde werden vorhandene Verbindungen zwischen Nervenzellen bis ins hohe Alter durch bestimmte Aktivitäten gestärkt.“ (Prof. Dr. Matthias Grünke, Universität Köln)

Positive Wirkungen von Gehirntaining auf Kinder

- Schnellerer Wechsel von einer Aufgabe zur anderen.
- Zeitgleiche Wahrnehmung verschiedener Informationen.
- Verbesserung der Konzentration auf eine Aufgabe.
- Schnelleres Abrufen des Gelernten.
- Effektiveres Bewegungslernen.

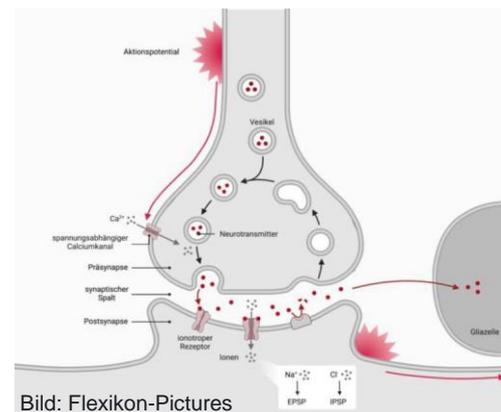
„Bonuseffekte“ bei Einzelaufgaben:

- Steigerung des Selbstbewusstseins.
- Förderung des selbstständigen Arbeitens.
- Positiver Umgang mit dem Scheitern.

Das Prinzip des „Schlauerwerdens“

- Das Gehirn reagiert auf plötzlich von außen kommende Herausforderungen.
- Dabei werden geeignete Strategien mithilfe der gemachten Erfahrungen entwickelt.
- Die Herausforderungen sollen beim Gehirntaining provoziert werden.

Ziel: Neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn bzw. zwischen den Gehirndimensionen sollen entstehen.



Die Gehirn-Dimensionen

- Lateralität (Seitigkeit, linke und rechte Gehirnhälfte), z.B. Musik und Rhythmus vs. Wiederholungen und Einprägungen von Einzelheiten.
- Fokussierung (Bewegungsmittellinie, Vorder- und Hinterhirn), z.B. Aktives Denken und Voraussicht vs. Wahrnehmung und Intuition.
- Zentrierung (Körperhälften, oberer und unterer Gehirnbereich), z.B. Kontrolle und Planung vs. Gefühle und Reflexe.

Die Übungsbereiche

- Bewegungswechsel
- Bewegungskette
- Bewegungsfluss
- Drehbewegungen
- Querbewegungen
- Visuelles System
- Kognitives System
- Auditives System

Grundsatz für die Praxis

Bei den Bewegungsaufgaben sollen immer mehrere Gehirnareale gleichzeitig angesprochen werden!



Handout – Koordinatives Gehirntraining für Kinder

Übungen	Variationen	Materialien	Hinweise
Richtungsschritt / Richtungslauf Einen Schritt in die jeweilige Richtung bzw. in die jeweilige Richtung laufen	<ul style="list-style-type: none">○ Richtungen vormachen○ Richtungen ansagen○ Synonyme, z.B. Farben oder Städtenamen○ „Gegenteil-Tag“	Farbkarten	
Arm- und Beinpendel Schwungbewegungen über die Körpermitte	<ul style="list-style-type: none">○ Ein Arm schwingt vorm Körper zur gegenüberliegenden Schulter und tippt diese kurz an○ Ein Bein schwingt vorm Körper zur gegenüberliegenden Seite und tippt kurz außen neben dem Standbein auf den Boden○ Ein Arm schwingt hinter dem Körper zum gegenüberliegenden Schulterblatt und tippt dieses kurz an○ Ein Bein schwingt hinter dem Körper zur gegenüberliegenden Seite und tippt kurz außen neben dem Standbein auf den Boden○ Synonyme, z.B. Farben oder Städtenamen○ Augen geschlossen○ Haptisch-taktile Ansage (Partnerarbeit)	Farbkarten	Freiwillig
Tuch schwingen Ein Tuch wird in verschiedene Richtungen geschwungen. Dabei wird durch die Halle gelaufen.	<ul style="list-style-type: none">○ Die angesagte Hand schwingt das Tuch vor und zurück○ Die angesagte Hand schwingt das Tuch vertikal○ Die angesagte Hand schwingt das Tuch horizontal○ Beide Hände schwingen ein Tuch (verschiedene Aufgaben)○ Aufgaben mal auditiv ansagen, mal optisch anzeigen	Tücher	
Linien Schritte / -sprünge Schrittkombinationen durch eine Koordinationsleiter	<ul style="list-style-type: none">○ Einzelschritte / Doppelschritte in jedes Feld○ Doppelschritte abwechselnd innen und außen („Pfützle“)○ Einzel- und Doppelschritte wechseln○ Felder mitzählen mit „Skip“ (jedes Feld mit einer „7“ wird „Skip“ gesagt oder eine andere Aufgabe gemacht)○ Gegenteil bei Markierung○ Leichte Matheaufgaben fragen	Koordinationsleiter Sandsäckchen	



Handout – Koordinatives Gehirntraining für Kinder

<p>Drehwurm Drehungen um die eigene Körperachse</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Optische Ansagen durch anzeigen oder Material ○ Akustische Ansagen durch Synonyme, z.B. Farben oder Städtenamen, oder durch Geräusche ○ „Startpunkt“ ändern, z.B. durch Uhrzeit 	<p>Farb-/Bildkarten</p> <p>App</p>	
<p>Hampelmann</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Arme vor und Beine zusammen; Arme am Körper und Beine zur Seite ○ Arme waagrecht seitlich und Beine zusammen; Arme runter und Beine in Schrittstellung ○ Arme vor Brust überkreuz und Beine parallel; Arme parallel am Körper und Beine überkreuzen ○ Alle Variationen durcheinander ansagen ○ Aufgaben mal auditiv ansagen, mal optisch anzeigen 	<p>Farbkarten, App</p>	
<p>Balltanz solo Die Kinder haben in beiden Händen einen Ball (oder ähnliches)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die angesagte Hand wirft hoch ○ Die angesagte Hand wirft hoch, gleichzeitig gleichseitigen Fuß vor- / zur Seite / nach hinten stellen ○ Die angesagte Hand wirft hoch, gleichzeitig gegenseitigen Fuß vor- / zur Seite / nach hinten stellen ○ Optische Ansagen durch anzeigen oder Material ○ Akustische Ansagen durch Synonyme, z.B. Farben oder Städtenamen, oder durch Geräusche 	<p>Bälle (Tücher, Sandsäckchen)</p> <p>Farbkarten</p> <p>App</p>	
<p>Balltanz mit Partner*in Die Kinder stehen sich gegenüber und werfen sich den Ball (oder ähnliches) zu</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die angesagte Hand muss fangen ○ Die angesagte Hand muss fangen, gleichzeitig gleichseitigen Fuß vor- / zur Seite / nach hinten stellen ○ Die angesagte Hand muss fangen, gleichzeitig gegenseitigen Fuß vor- / zur Seite / nach hinten stellen ○ „Gegenteil-Tag“ (evt mit zweitem Ball) 	<p>Bälle (Tücher, Sandsäckchen)</p>	



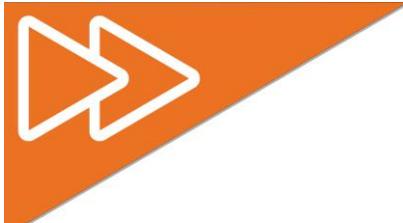
Handout – Koordinatives Gehirntraining für Kinder

Dreh-Balltanz mit Partner*in Die Fänger*in steht mit dem Rücken zur Werfer*in	<ul style="list-style-type: none">○ Über die angesagte Schulter drehen und die angesagte Hand fängt○ Über die angesagte Schulter drehen und die gegengleiche Hand fängt○ Über die angesagte Schulter drehen, die angesagte Hand fängt, gegengleichen Fuß vorstellen○ Über die angesagte Schulter drehen, die gegengleiche Hand fängt, angesagter Fuß vorstellen	Bälle (Sandsäckchen)	
Fang Richtig Die Kinder sollen gezielt bestimmte Objekte fangen	<ul style="list-style-type: none">○ Verschiedenfarbige Objekte; es wird die Farbe angesagt, die gefangen werden soll○ Es werden zwei Farben angesagt, die gefangen werden sollen○ Es werden die Farben angesagt, die nicht gefangen werden sollen○ Die TN stehen mit dem Rücken zur Werfer*in und drehen sich erst bei der Ansage schnell um	Sandsäckchen, Bug, Bälle,...	
Ball – Tuch – Kombinationen Jedes Kind hat jeweils einen Ball und ein Tuch. Eine Hand bewegt das Tuch, die andere wirft ab und zu den Ball hoch	<ul style="list-style-type: none">○ Mögliche Bewegungen des Tuchs: hin und her, hoch und runter, Kreis, Dreieck, Viereck,...○ Der Ball wird nicht mehr selbstständig hoch geworfen, sondern direkt nach Ansage der ÜL	Ball, Tuch (Sandsäckchen)	
Luftballons Die Kinder erhalten jeweils einen Luftballon. Der Luftballon darf niemals den Boden berühren.	<ul style="list-style-type: none">○ Der Luftballon darf nur mit einem bestimmten Körperteil berührt werden○ Der Luftballon muss immer von einem anderen Körperteil berührt werden○ Das Kind bewegt sich nur im Spinnengang○ Die Körperteile mit akustischen oder visuellen Signale belegen○ Auch als Teamspiel in einer Gruppe möglich	Luftballons	



Handout – Koordinatives Gehirntraining für Kinder

<p>Spiel „Ab auf die Insel“ Mit Seilen wird eine Insel geformt. Jede Insel erhält eine Hauptstadt (Markierungshütchen).</p>	<ul style="list-style-type: none">○ Es wird eine Farbe angesagt und die Kinder rennen zur entsprechenden Insel.○ Es wird eine Farbe angesagt und die Kinder rennen zur entsprechenden Hauptstadt.○ Inseln und Hauptstädte erhalten Namen, die angesagt werden.○ Ein Signal (akustisch/visuell) entscheidet, ob Insel oder Hauptstadt gemeint ist.	<p>Seile in 4 verschiedenen Farben, gleiche Anzahl an Markierungshütchen in den gleichen Farben</p>	
<p>Spiel „Gegenteil-Tag“ Die Kinder sollen sich durch die Halle bewegen. Bestimmte Bewegungsaufgaben sind dabei ebenfalls möglich.</p>	<ul style="list-style-type: none">○ Ausruf „Groß wie ein Bär“: Die Kinder bleiben stehen und machen sich ganz groß.○ Ausruf „Klein wie eine Maus“: Die Kinder bleiben stehen und machen sich ganz klein.○ Hinzunahme der Farbkarten:<ul style="list-style-type: none">○ Wenn „Grün“ hochgehalten wird, bleibt alles so.○ Wenn „Rot“ hochgehalten wird, gilt das Gegenteil.○ Einführen weiterer gegensätzlicher Bewegungsaufgaben, z.B. „Schnell ins Mauseloch“ und „Ab in die Bärenhöhle“.	<p>Rote und grüne Farbkarte</p>	
<p>Spiel „Choas-Name“ Dieses Spiel eignet sich besonders gut, wenn sich die Kinder noch nicht so gut kennen.</p>	<ul style="list-style-type: none">○ Der erste Ball wird zu einer Person geworfen (oder übergeben) und dazu der eigene Name gesagt.○ Irgendwann wird ein andersfarbiger Ball genommen und ich sage den Namen von der Person, zu der ich werfe.○ Klappt das, wird das Spiel mit den beiden Bällen parallel gespielt.○ Funktioniert auch das gut, wird ein weiterer Ball mit ins Spiel genommen. Diesen Ball wirft man zu einer Person und sagt den Namen, zu den die Person, die den Ball fängt, den Ball werfen soll. Dann kommen drei Bälle ins Spiel.	<p>Unterschiedlich farbige Bälle</p>	



Handout – Koordinatives Gehirntraining für Kinder

Spiel „Eisschollenspiel“	<p>Durchführung: Auf einer freien Fläche wird ein großes Quadrat mit kleinere Felder abgesteckt, z.B. mit Markierungshütchen oder Kreppband. Nun werden an dem Spielfeld die Start- und Zielseite gekennzeichnet. Auf einem separaten Plan zeichnet sich die Übungsleitung einen Weg in das Spielfeld hinein. Dieser Weg soll von den Kindern nun durch Ausprobieren herausgefunden werden. Dabei betritt zunächst das erste Kind willkürlich ein Feld an der Startseite. Ist dieses Feld ein Teil des festgelegten Wegs, darf das Kind ein weiteres Feld aussuchen. Ist das Feld jedoch kein Teil des Wegs, so bekommt ein weiteres Kind die Gelegenheit zum Ausprobieren. Ist der Weg von einem Kind vollständig durchlaufen, sind nun noch alle anderen Kinder dran, genau den gleichen Weg zu absolvieren.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Felder farbig markieren → jede Farbe bedeutet eine Übung○ Alle angekommenen Kinder dürfen nicht mehr sprechen	Markierungshütchen, Kreppband, „Landkarte“  <p>Eisschollen-Spiel - Karte</p>	
---------------------------------	---	--	--