

Workshop: „Hirn sucht Arbeit – der Körper auch!“

Bewegungspausen – Bewegtes Lernen

Spannen und entspannen, bewegen und ruhen, sich konzentrieren und wieder abschalten – das sind die wichtigen Gegenpole die wir für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden brauchen.

Sind wir zu lange in der Konzentration und im Kognitiven reagiert unser Körper mit Verspannungen oder Kopfschmerzen. Die Schüler werden unruhig, beschäftigen sich mit anderen Dingen und man verspürt Lustlosigkeit und Desinteresse – der Körper und der Geist sind überfordert.

Bewegungspausen sind daher sehr effektiv und tragen zu einem besseren Lern- und Denkprozess in den verschiedenen Gehirnareale bei.

Während der Bewegungspausen darf oft gelacht werden. Spaß in der Gruppe, Lust und Freude an der erlebten Körperaktivität gehören dazu. Die Blutzirkulation wird angeregt und somit eine bessere Durchblutung des Gehirns gefördert.

Untersuchungen zeigten

Regelmäßiges Bewegungstraining in der Schule verbesserte

- Einen schnelleren Wechsel von einer Aufgabe zur anderen
- Die Fähigkeit Textaufgaben in eine Rechnung umzusetzen
- Die Lernfähigkeit
- Das Lesen und die Rechtschreibung
- Die zeitgleiche Wahrnehmung verschiedener Infos
- Der Konzentration auf eine Aufgabe
- Erlerntes Wissen schneller abzurufen

Vorbereitung auf Lernen

- Körper abklopfen
- Energierreiben – Augen, Ohren, Nase
- Energiespringen – Anspannung – Entspannung

Merken

Zuhören/Wahrnehmen

- **Namen merken**

Konzentrieren Sie sich konkret auf Namen von Menschen, mit denen Sie zu tun haben.

Hören Sie genau hin! Das ist reine Übungssache.

Nennt der Gesprächspartner seinen Namen undeutlich, so haben wir keine Chance ihn richtig zu behalten. Scheuen Sie sich nicht nachzufragen!

Bei langen oder ungewöhnlichen Namen können Sie Ihr Gegenüber auch bitten, ihn zu buchstabieren.

Sie können auch mit gutem Beispiel vorangehen und eventuell auch zu Ihrem Namen eine „Eselsbrücke“ anbieten.

- **Sich Zeit nehmen**

Versuchen Sie sich mit der Person zu beschäftigen, die Ihnen vorgestellt wird. Ein kurzes Gespräch gibt Ihnen Anknüpfungspunkte zum besseren Merken (z.B. „Herr X hat auch zwei Kinder“, „stammt aus einem Ort, den man kennt“, Hobbys ...) Eigenheiten im Gesicht wie ausgeprägte Falten, eine hohe Stirn ...

Gesicht und Namen in Verbindung bringen

Wenn möglich bringen Sie Merkmale im Gesicht mit dem Namen der Person in Verbindung. Diese Assoziationsmöglichkeit verbessert gleichzeitig das Namensgedächtnis.

(z.B.: Frau Kirsch hat einen kirschroten Mund, Herr Hahn hat einen „puterroten“ Kopf.)

- **Wiederholen**

Gewöhnen Sie sich an, Ihren Gesprächspartner immer wieder mit dem Namen anzusprechen – insbesondere am Anfang des Gespräches (dabei können Sie sich auch korrigieren lassen, falls Sie den Namen falsch aussprechen).

- **Anknüpfungspunkte suchen**

Verbinden Sie, wenn möglich, die neuen Namen mit Ihnen bereits bekannten Personen oder mit Prominenten z.B. Mein Name ist Loner: wie Helmut Lohner ohne „h“!

Merkfähigkeit erhöhen

Die Kapazität des Arbeitsspeichers ist begrenzt:

Sie beträgt 7 +/-2 Informationseinheiten!

Dabei ist unwichtig, wie umfangreich die einzelnen Einheiten sind, ob es sich also um 7 Buchstaben, 7 Wörter oder 7 Gruppen von Begriffen handelt.

Je besser man den Lernstoff strukturiert und den Bedingungen des Kurzzeitgedächtnisses anpasst, desto erfolgreicher ist man.

Vokabel lernen

1. Portion
 - 7 Vokabeln lernen
 - 20 min. setzen lassen
2. Portion
 - Wiederholung der 7 gelernten Vokabeln
 - 7 neue Vokabeln lernen – 20 min.
3. Portion
 - 14 Vokabeln wiederholen
 - 6 neue lernen
 - Am Abend alle 20 Vokabeln wiederholen

Bringe ich schwierige Vokabeln mit Bildern in Verbindung, gelingt die Abspeicherung besser.

Lernen mit der Lernkartei.

- **3 Bein** – je mehr Bilder wir in unserem Kopf haben, desto leichter kann ein Text gemerkt werden
- **Jeder sagt seinen Namen**
2 fremde TN gehen zusammen A erzählt B – Namen, Wohnort, Lieblingsspeise – anschließend wird gewechselt. Nun erzählt A von B und B von A eine Zusammenfassung.
- **Flugball** zuerst den Namen sagen, dann den Ball werfen – alle machen einen Platzwechsel – den Ball werfen, fangen und den Namen des rechten Nachbarn sagen.

Zahlen merken

- **Rhythmisieren**

Zerlegen Sie lange Zahlenketten in kleinere „leicht verdauliche“, rhythmische Einheiten. Die Ziffernfolge 583594 prägt man sich besser in drei Zweiergruppen ein, also 58 35 94.

Auf diese Weise wird die Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses vergrößert.

- **Mathematische Beziehungen herausfinden**

Wenn man gerne rechnet, dann nimmt man am besten die Regeln der Mathematik zu Hilfe.

Achten Sie dabei auf die Merkwürdigkeiten wie:

- Auf- und absteigende Zahlenreihen: 45 678 oder 98 765
- Gespiegelte Zahlenreihen 258 852

- **Parallelen zu persönlichen bzw. bekannten Zahlen**

Verbinden Sie die Zahlen mit Ihren bereits abgespeicherten Informationen; bilden Sie Parallelen zu Bekannten. Neues mit Altem verbinden! (z.B. Geburtstage, Jahrestage..., geschichtliche Daten)

Die Zahlenkombination 5938414 könnte man sich etwa so einprägen:

59 = das Alter der Mutter, 38= Ihre Konfektionsgröße, 41 = Ihre Schuhgröße, 4= Ihre Hausnummer

86231 – Geschichte

z.B. im Raum sind 8 Bilder, 6 Stühle, 2 Kästen, 3 Stufen, 1 Tisch

5938414

59 38 41 4

4728256

4x7=28x2=56

Konzentrationsspiele

- **40 Gegenstände** unter ein Tuch: 3 Sek. anschauen und gemeinsam erraten. Gegenstände umschreiben Gegenstände in seiner Umgebung merken dann aufzählen.
- **Countdown:** von 15 rückwärts zählen, jeder TN sagt eine Zahl, ohne Kommunikation. Sprechen 2 TN zur gleichen Zeit, wird wieder neu begonnen.
- **Bahnen:** 3 Gegenstände gehen im Kreis
Sonne – Bahn, Tier – Farbe, Ball – Tiernamen
- **1,2,3,** - jede Zahl wird durch eine Bewegung ersetzt z.B. 1 – hüpfen, 2- wisch vor den Augen, 3 – Ausruf von „HUSCH“
- **Steinbock, Adler, Murmeltier**
Folgende Spielformation ist darzustellen:
Der Adler besteht aus 3 Personen. Die TN rechts und links breiten je einen Flügel aus.
Der Steinbock besteht aus 3 Personen. Der mittlere TN zeigt nach vorne sein Horn, die TN rechts und links bilden mit der Hand eine Schale beim Ohr um gut hören zu können.
Das Murmeltier besteht aus 1 Person. Es schaut nach vorne und legt seine Hand auf die Stirne (Späherblick). Im Zehenspitzenstand wird ein Pfeifton losgelassen. Die Arme sind vor der Brust.
Einer der TN wird bestimmt einen Befehl abzugeben: Adler, Steinbock oder Murmeltier. Sofort müssen die betroffenen Mitspieler die richtige Formation bilden. Wer einen Fehler macht, muss statt dem ersten Befehlsgeber in die Mitte.
- **Fingerübungen**
- **1x1-** 1, 2, 3, 4, bum, 6, 7, 8, 9, bum
- **Falscher Polizist**
Auf die Tafel wird ein Kreuz aufgezeichnet und an den Enden mit den Bezeichnungen rechts – links- oben- unten versehen. Eine Person zeigt auf der Tafel die Richtung an, die Kinder sprechen mit und machen die richtige Bewegung dazu.
Steigerung:
Nur zeigen, gegengleich zeigen, gegengleich zeigen und sprechen.

- **1,2,3 ...A,B,C** – 3 einfache Übungen (am Stand) für die Beine aussuchen und mit 1,2,3 benennen (z.B. Knieheben, anfersen, Seitstellschritt, traben...) 3 Übungen für die Arme aussuchen und mit A,B,C benennen (z.B. boxen, Armkreisen..) ÜL Ansage zuerst entweder nur eine Ziffer oder einen Buchstaben, (1,A,3, C,B,2,) dann Ziffer und Buchstaben, (1C, 2B, 1A,3B..) dann abwechselnd Kombi Buchstaben und Ziffer, bzw. Ziffer und Buchstaben (1A, B3, 2C, A3..)
- **Kreisaufstellung:** Ball wird zugeworfen und Werfer ruft eine Zahl, der rechts vom Fänger Stehenden soll die nächsthöhere Zahl sagen, der links vom Fänger Stehende soll die vorherige Zahl sagen (versch. Rechenaufgaben lösen z.B. + 2 / -2 von der vorgegebenen Zahl) auch mit dem Alphabet spielen

Koordinationsspiele

- **Reaktion** – Arm/Beinbewegungen
Partnerübung- 1 Tennisball, Spieler stehen sich in einem Abstand von ca 2 m gegenüber. Spieler A spielt den Tennisball Spieler B zu und gibt ein Kommando. „RECHTS“ bedeutet der Fänger fängt mit der rechten Hand und macht mit dem linken Bein einen Schritt nach vor „LINKS“ umgekehrt
Variante: Das Kommando gilt für die Beine... „RECHTS“ heißt dann rechtes Bein steigt einen Schritt vor und die linke Hand fängt.
- **Reaktion – räumliche Orientierung:**
Partnerübung/1 Tennisball /Abstand 2 m: Ein Partner steht mit dem Rücken zum Mitspieler – auf Kommando rechts oder links dreht sich der Spieler über die rechte oder linke Schulter um und fängt den Ball mit der gegengleichen Hand (über rechte Schulter drehen – links fangen)
- **Partnerübung:**
2 Spieler stehen sich ca. 2-3 m gegenüber /2 Bälle 1 Spieler hat den Ball in der Hand, 2.Spieler passt den Ball am Boden einmal links, einmal rechts dem Mitspieler zu, dieser passt den Ball zurück und prellt anschließend sofort den Ball in der Hand zu Boden und fängt ihn wieder...
Variante: Ball hochwerfen, Ball selbst aufspielen, mit Knie, mit Innenrist, köpfeln.....

Versuch – Wie kommt Info an:

- 2 TN erhalten gleich viele Bausteine A baut etwas und sagt es B an. B darf nicht nachfragen. (Kinder anhalten, dass sie nachfragen, wenn sie nicht alles verstanden haben)

Stress

- Stresstest

Entspannung

- Klanginstrumente wie Klangspiel, Klangschale ... zum Erklängen bringen.
- Bierdeckel auflegen
- Waschstraße
- Pizza backen

Medienhinweise:

„Bewegtes Lernen“ v. Christine Müller
Spiele von Margit Rader
Ausbildung zum österreichischen Gedächtnistrainer

Klangschalen erhältlich:

„Key-Wi Musik Gmbh“ Musikfachgeschäft
3 Welt Läden
Hess Klangschalen – sehr gute Qualität
Klangspiel

Liebe Grüße und viel Freude beim Training!
Inge Mösslacher