

Inhalt

Vorwort	13
Einleitung	14
1. Wahrnehmen – Bewegen – Lernen – Leisten – Verhalten	17
1.1 Die Wahrnehmungssysteme und ihr Bezug zum Lernen in der Schule	18
1.1.1 Das visuelle Wahrnehmungssystem	18
1.1.2 Das auditive Wahrnehmungssystem	19
1.1.3 Das taktile Wahrnehmungssystem	21
1.1.4 Das Vestibularsystem	24
1.1.5 Das propriozeptive Sinnessystem	29
1.2 Die Bewegung und ihr Bezug zum Lernen in der Schule	32
1.2.1 Frühkindliche Reflexe	40
1.2.2 Asymmetrisch Tonischer Nackenreflex (ATNR)	42
1.2.3 Symmetrisch Tonischer Nackenreflex (STNR)	46
1.3 Das Gehirn	49
1.3.1 Das Reptiliengehirn	50
1.3.2 Das Limbische System	51
1.3.3 Der Cortex	54
1.4 Lernen und Leisten	56
1.4.1 Prozedurales und deklaratives Lernen	57
2. Elternabend	63
2.1 Lernen durch Bewegung	63
2.1.1 „Epidemie“	64
2.1.2 „Dies ist ein Hund“	65
2.1.3 Lernziele der Spiele	68
2.2 Ergänzende Tipps für neugierige Eltern	71
2.2.1 Helfende Faktoren für das Lernen	71
2.2.2 Hemmende Faktoren für das Lernen	79
3. Beweg dich, Schule!	83
3.1 Schwerpunkt: Mathematik	85

M/D1	„Größer als ... kleiner als“	85
M/D/F2	„Menschendomino“	86
M/F3	„Beine-Würfeln“	87
M/G4	„Rechen-Memory“	89
M5	„Zahlen raten“	91
M/Ü6	„Rückengespräch“	94
M7	„Rechnen mit dem Körper“	95
M8	„Eins kommt weg“	98
M9	„Ergänzen mit dem Körper“	99
M/F10	„Mathematische Partyspiele“	101
M11	„1x1-Klatschen“	102
M12	„1x1 Partnerklatschen“	103
M13	„1x1-Stern“	104
M14	„Schätzen, messen...“	105
M/Ü15	„Sekunden-Spiel“	107
M16	„1x1-Massage“	109
M17	„Rechenkreis“	115
M18	„Rechenjogging“	116
M/Ü19	„Gehirn-Wecker“	118
M/Ü20	„Gehirn-Wecker-Kreis“	119
M/Ü21	„Formen legen“	120
M22	„Zahlen raten mit Handdruck“	121
Weitere Spiel für das Fach Mathematik		124
3.2	Schwerpunkt: Deutsch (und Fremdsprachen)	125
D/F/M/G/Ü1	„Koffer ein- und auspacken“	125
D/F2	„Schreibmaschine“	126
D/Ü3	„Oma besuchen“ – „Nürburgring“	127
D/F/Ü4	„Blindes Worteschreiben“	129
D/F/M/Ü5	„Fotografieren“	131
D/F/M/G/Ü6	„Faxgerät“	133
D7	„ABC, ich geh“	135
D/F/G8	„ABC-Raupe“	136
D/F9	„ABC-Gymnastik“	136
D/F/Ü10	„Bewegte Sätze“	138
D/F/Ü11	„Ping-Pong-Sätze“	139
D12	„Groß-Kleinschreibungs-Gymnastik“	141
D/F/G/Ü13	„Fehlerstopp“	142
D/F/G/Ü14	„Aufsatztanz“	142
D/F15	„Körpergrammatik 1“	144
D/F16	„Körperteile“	145
D/F17	„Die Würfel sind gefallen“	145

D/F/Ü18	„Wort-Pantomime“	146
D/F/Ü19	„Märchenwalken“	147
D/F/Ü20	„Geschichten-Erzähler(in)“	147
D/F21	„Körpergrammatik 2“	148
D/F22	„Körpergrammatik 3“	149
D/F23	„Erzähl mal“	150
D/F24	„Namensfantasie“	150
D/F/G/Ü25	„Erwischen“	151
D/F26	„Blindenführer“	153
D/F27	„Körpersprache“	154
D/F/Ü28	„Wer bin ich?“	155
D/F/Ü29	„Geschichts-Memory“	156
Weitere Spiele für das Fach Deutsch		157
3.3	Schwerpunkt: Fremdsprachen	158
F1	„Grammatik-Klatschspiel“	158
F2	„Übersetzen“	159
F/M/G3	„Wissenspolonaise“	160
F4	„Englische (französische ...) Begleitung“	160
F5	„Vokabel-Memory“	161
F/Ü6	„Tor!!!“	162
F/D7	„Sprachsalat“	163
Weitere Spiele für den Fremdsprachenunterricht		163
3.4	Schwerpunkt: Fächerübergreifende Spiele	165
Ü1	„Grimassen-Kette“	165
Ü2	„Umkleidekabine“	167
Ü3	„Wochentagsport“	168
Ü4	„Spiegel“	169
Ü5	„Zielscheibe“	170
Ü6	„Rückenmassage“	171
Ü7	„Löffelfechten“	172
Ü8	„Rückentafel“	173
Ü/G9	„Auf und nieder – immer wieder“	174
Ü/10	„Hausaufgabe – aktuell“	177
Weitere Spiele, die fächerübergreifend im Unterricht einsetzbar sind		177
3.5	Mini-Sportbewegungen und Mini-Entspannungsübungen zur Unterstützung des Unterrichts	179
S1	„Laurentia“	180
S2	„Vater Abraham“	182
S3	„Tollkirsche“	183

S/F4	„Sporttreff“	184
S5	„Strecken, recken, hampeln, necken“	185
S6	„Mir geht es gut“	186
S7	„Hausputz“	186
S8	„Tretboot“	189
S9	„Hüpfburg“	190
S10	„Radiergummi-Kunst 1“	191
S/Ü11	„Radiergummi-Kunst 2“	192
S12	„Kastanienmassage“	193
S13	„Klammeraffe Hans“	194
S14	„Heißer Hintern“	195
S/D/F/M/		
G/Ü15	„Wasser kommt“	195
S16	„Schildkröte“	196
S/Ü17	„Käferkrabbeln“	197
S18	„Fahrstuhl fahren“	198
S19	„Schütteln“	199
S20	„Augen-Blick der Konzentration“	200
S21	„Regentropfen“	202
S22	„Körper-Künstler“	203
S/M/D/F/		
G/Ü23	„Noch mehr Körper-Künste“	204
S24	„Wand drücken“	206
S25	„Achtung, hier kommt ein Stuhl“	207
S26	„Malende Hände“	208
S27	„Schreibgymnastik“	209
S28	„Skilanglauf“	209
S29	„Sitzgymnastik“	210
S30	„Ballsport“	212
S31	„Turnende Höcker-Spiel 1“	214
S32	„Turnende Höcker-Spiel 2“	214
S33	„Turnende Höcker-Spiel 3“	215
S34	„Turnende Höcker-Spiel 4“	215
S35	„Tanzende Füße“	216
Weitere Spiele, die Bewegungen und Entspannung anbieten		216
3.6	Brain-Gym®-Schulspiele	218
BG1	„Meine Hände sind verschwunden“	219
BG2	„Leute habt ihr schon geseh'n“	220
BG3	„Eis-Tanz-Spiel“	222
BG4	„Elefant“	223

BG5	„Geburtstagsspiel“	224
BG6	„Brain-Gym®-Klatschspiel“	225
BG/M7	„Brain-Gym®-Stationen-Rechnen“	226
BG/Ü8	„Eine Reise machen“	229
BG/M9	„Brain-Gym®-Zahlenraten“	230
BG/M10	„Zahlenfamilie suchen“	232
BG/M11	„1x1 mit Brain-Gym®“	234
BG/D12	„Wortarten-Tanz mit Brain-Gym®“	235
3.7	Kleine Bewegungspause für zwischendurch	236
P1	„Abrocken“	237
P2	„Zungengymnastik mit der Lesemaus Mimi“	237
P3	„Affenstark“	240
P4	„Tipp-di-tapp“	242
P5	„Musik, Musik“	242
P6	„Fingergymnastik“	243
P7	„Schere, Stein, Papier“	244
P8	„Zehn Messer ...“ „Zehn Blümchen ...“	244
P9	„Wecken-Strecken“	245
P10	„Hexenschritte“	246
P11	„Ein Hut, ein Stock ...“	248
P12	„Fingerolympiade 1“	250
P13	„Fingerolympiade 2“	251
P14	„Buckelrutschen“	252
P15	„Tafelputzen“ „Pizza backen“ „Gartenarbeit“ „Wetterkarte“ „Landkarte“ „Materialreport“ „Zeitungsbericht“	253
P16	„Rückengespräch“	257
P17	„Body-Percussion“	259
P18	„Gähnparty“	260
P19	„Ohrmassage“	260
P20	„Augengymnastik 1“	261
P21	„Augengymnastik 2“	261
P22	„Augengymnastik 3“	261
P23	„Ich“	262
P24	„Abhängen“	262
P/Ü25	„Musikanten-Stadel“	263
Weitere Spiele, die als kleine Pausen eingesetzt werden können		263

3.8	Klatsch- und Fingerspiele zum Überkreuzen der Körpermittellinie, zur Förderung von Sprache und Feinmotorik, zum Training des Gehirns	265
3.8.1	Fingerspiele für die Grundstufe	267
	„Steigt der Peter...“	267
	„Fünf Gespenster...“	268
	„Da kommt der Bär ...“	268
	„Larifari ...“	269
	„Ich ging einmal ...“	269
3.8.2	Fingerspiele für die weiterführende Schule	270
	„Flachhand-Spiele“	270
	„Spiele mit aufgestellten Händen“	274
	„Faust-Spiele“	276
	„Finger- und Hand-Kombi-Spiele“	278
	„Fingertrommeln“	278
	„Fingermusik“	279
	„Fingerspiele in der Luft“	279
	„Fingertheater“	280
	„Fingersport“	281
3.8.3	Fingerspiele – Tischgruppenspiel	282
	„Ich hab gefischt“	282
	„Ich steig in meinen blauen Kahn“	283
3.8.4	Einfache Klatschspiele zum Überkreuzen der Körpermittellinie	283
	Sprüche zum Klatschspiel / Grundschule	285
	Sprüche zum Klatschspiel Mittelstufe / Oberstufe	288
3.8.5	Klatschspiele für Profis	290
	Weitere Finger-, Hand- und Klatschspiele	296
4.	Bewegung und Entspannung für Lehrer – ein Beitrag zur Lehrergesundheit	299
4.1	Für die kleine Pause	300
	Dem Gehirn eine Pause gönnen	300
	Energie tanken	300
	Aktivieren und Entspannen	300
	Atempause und Dampf ablassen	301
	Bei Stimme bleiben	302
	Gelenkgymnastik	303
	Beckengymnastik	303
	Schultergymnastik	303
	Entspannen	303

Gedanken ausschütteln	303
Energieklopfen	304
Augenspiele	304
Augenjogging	304
Augenreise	304
Verfolgung	305
Augenacht	305
4.2 Für die große Pause	305
Bewegung mit „OSKAR“	305
Bewegung mit „ANNABELL“	305
„Zur Massage fahren“	306
4.3 Bei der Aufsicht	307
Energie tanken	307
Aufatmen	307
4.4 Im Unterricht	307
Mitmachen!	307
4.5 Und wer gar nicht will, ...	308
4.6 Und wer noch mehr will, ...	308
5. Tipps zum Einstieg in das Lernen mit Bewegung	311
5.1 Regeln und Strukturen	311
5.2 „Vor-Bilder“ sind hirnwirksam	313
5.3 Anregungen zum Einstieg in die tägliche Bewegung	315
5.4 Zusätzliche Möglichkeiten, bewegtes Lernen zu unterstützen	318
Danksagung	327
Literatur	329
Internet	331