

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	7
1	Wie nutzt man dieses Buch?	10
2	Zehn Mythen - Warum sich Jonglieren nicht in einer Schule realisieren lässt	13
3	Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Bewegung und Lernen	19
3.1	Körperliche Aktivität fördert kognitive Kontrolle und Gedächtnis	23
3.2	Besser in Mathematik, Englisch und Naturwissenschaften	27
3.3	Lernen findet in Synapsen statt	28
3.4	Neue Synapsen dank Bewegung	29
3.5	Kinder- und Jugendsportbericht Deutschland	29
3.6	So bringen Sie Bewegung in den Unterricht – Angebote von Krankenkassen	31
3.7	Von der Bewegungspause zum bewegten Unterricht – (StuBSS Universität Marburg)	31
3.7.1	Beispiele für Bewegte Lernorganisation	32
3.7.2	Beispiele für Lernen mit Bewegung	34
3.8	BekoAkt – Bewegung zur kognitiven Steigerung der exekutiven Funktionen	36
3.9	Sport- und Ernährungsverhalten der Kinder/Jugendlichen – Studie des Robert Koch Institutes (RKI)	37
3.10	Besser Lernen durch Bewegung – Ergebnisse einer empirischen Studie in Hauptschulen	38
4	Warum Jonglieren in der Schule?	41
4.1	Pflicht für Grundschulen	41
4.1.1	Welche Wurf- und Fangübungen für welche Altersstufen?	42
4.1.2	Bedeutung der Visuomotorik für das Lernen	43
4.1.3	Anforderungen und Überblick für einfache, spielerische Tests	45
4.2	Warum Jonglieren bei Lese-/Rechtschreibschwäche helfen kann	47
4.3	Steigerung der Konzentration und Lernmotivation	49
4.4	Jonglieren in der Schule benoten	53

4.5	Warum minimale Bewegung maximal im Gehirn wirkt	55
5	Warum und wie wirkt Jonglieren im Gehirn?	61
5.1	Aufmerksamkeit und Konzentration	62
5.2	Jonglieren verbessert die Verbindungen im Gehirn	63
5.3	Exekutive Funktionen	66
5.4	Hippocampus	71
5.5	Gehirndünger BDNF	72
5.6	Dopamin	74
5.7	Auge & Gehirn	79
5.8	Hand & Gehirn	81
5.9	Selbstwirksamkeitserwartung	83
5.9.1	Jonglieren fördert Natürliche Energie	84
5.9.2	Im freien Spiel herausfinden, was geht = Potenzialerkennung	87
5.9.3	Verhalten ist mit Haltung fest verankert	90
6	Praktische Umsetzung für das Jonglieren in der Schule	93
6.1.	Jonglierbälle	93
6.1.1	Jonglierbälle selbst herstellen	94
6.1.2	Jonglierbälle kaufen	99
6.1.3	Jonglierbälle extern finanzieren lassen	104
6.2	Jonglier-Lernprogramme	109
6.2.1	Schritt-für-Schritt-Lernsystem für die 3-Ball-Jonglage mit Erfolgsgarantie (REHORULI®)	109
6.2.2	Wurf- und Fangübungen mit 1 und 2 Bällen für bessere Koordination und Kognition (JOKOKO®)	112
6.2.3	Wie lernen Lehrer und/oder Schüler, anderen das Jonglieren beizubringen?	116
6.3	Vorbereitung + Planung	121
6.3.1	Vor dem Einsatz von Bällen braucht es eine klare Ansage	121
6.3.2	Wohin mit den Bällen?	124
6.3.3	Jonglierbälle als Mehrzweckinstrument im Schulalltag	125
7	Ideen für die Integration des Jonglierens in den Schulalltag	126

7.1	Testprojekt mit einer Klasse	128
7.2	Jährlich ein oder zwei Klassenstufen	130
7.2.1	Weiterführende Schulen	130
7.2.2	Grundschulen	131
7.3	Jonglier-AG	133
7.4	Sommerfest / Schulfest + Sportfest	133
7.5	Hausaufgaben- und/oder Nachmittags-Betreuung	134
7.6	Jonglieren in den Schul-Pausen	134
7.7	Jonglieren und soziale Interaktion	135
7.7.1	Partner-Jonglage, zu zweit oder mehr Personen	135
7.7.2	Schüler trainieren Lehrer	137
7.8	Jonglieren während des Lüftens oder vor einer Schulaufgabe	138
7.9.	JEMAMI - Das große Jonglier-Projekt	138
7.9.1	Die Idee von JEMAMI = JEder MACht Mit	139
7.9.2	Jemami fördert den Umgang mit Hindernissen	143
7.9.3	Wie startet man ein JEMAMI-Projekt	144
7.9.4	Unmissverständliche Kommunikation und Regeln	147
7.9.5	Zentral alle Schüler gleichzeitig informieren	148
7.9.6	Transparenz über Zwischenstände motiviert dran zu bleiben	158
7.9.7	Jemami in den Schulalltag integrieren	161
8	Jonglieren als Tool für Führung	165
8.1	Gemeinsamkeiten von Jonglieren & Führung	165
8.2.	Kommunikation mit sich selbst und anderen	166
8.3.	Wiederentdeckung von Lust auf Leistung	167
8.4	Umgang mit Schwierigkeiten	169
8.5	Neun Stufen des Erfolges	173
8.6	JEMAMI-Projekt als Chance nutzen	175
8.7	Permanente Hausaufgaben	178
GLG	Glossar Gehirn	184
	Informationen zum Autor	203
	Abbildungsverzeichnis	205
	Literaturverzeichnis	208