

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 | 23 |
| | fördert kognitive Kontrolle und Gedächtnis | |
| 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 |