

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	12
1. Wahrnehmen - Bewegen - Lernen - Leisten - Verhalten	15
1.1 Die Wahrnehmungssysteme und ihr Bezug zum Lernen in der Schule	16
1.1.1 Das visuelle Wahrnehmungssystem	16
1.1.2 Das auditive Wahrnehmungssystem	17
1.1.3 Das taktile Wahrnehmungssystem	19
1.1.4 Das Vestibularsystem	22
1.1.5 Das propriozeptive Sinnessystem	25
1.2 Die Bewegung und ihr Bezug zum Lernen in der Schule	28
1.2.1 Frühkindliche Reflexe	36
1.2.2 Asymmetrisch Tonischer Nackenreflex	38
1.2.3 Symmetrisch Tonischer Nackenreflex	42
1.3 Das Gehirn	45
1.3.1 Das Reptiliengehirn	46
1.3.2 Das Limbische System	47
1.3.3 Der Cortex	50
1.4 Lernen und Leisten	52
1.4.1 Prozedurales und deklaratives Lernen	53
2. Elternabend	59
2.1 Lernen durch Bewegung	59
2.1.1 Epidemie	60
2.1.2 Dies ist ein Hund	61
2.1.3 Lernziele der Spiele	64
2.2 Ergänzende Tipps für neugierige Eltern	67
2.2.1 Helfende Faktoren für das Lernen	67
2.2.2 Hemmende Faktoren für das Lernen	75

3.	Beweg dich, Schule!	79
3.1	Schwerpunkt: Mathematik	81
	M1	Beine-Würfeln 81
	M/D2	Größer als ... kleiner als 82
	M3	Menschendomino 83
	M4	Rechen-Memory 84
	M5	Zahlen raten 85
	M6	Rückengespräch 87
	M7	Rechnen mit dem Körper 88
	M8	Ergänzen mit dem Körper 91
	M9	Mathematische Partyspiele 92
	M10	1x1-Klatschen 93
	M11	Sekunden-Spiel 94
	M12	1x1-Partnerklatschen 95
	M13	1x1-Massage 96
	M14	1x1-Stern 102
	M15	Schätzen, messen ... 103
	M16	Rechenkreis 105
	M17	Rechenjogging 106
	M18	Formen legen 107
	M19	Zahlen raten mit Handdruck 108
3.2	Schwerpunkt: Deutsch (und Fremdsprachen)	110
	D/F/M/G1	Koffer ein- und auspacken 110
	D/F2	Schreibmaschine 111
	D/F3	Blindes Worteschreiben 112
	D/F/M/G4	Fotografieren 113
	D/F/M/G5	Faxgerät 115
	D6	A B C, ich geh 117
	D7	ABC-Gymnastik 117
	D/F8	Bewegte Sätze 119
	D9	Groß-Kleinschreibungs-Gymnastik 120
	D/F/G10	Fehlerstopp 121
	D/F11	Aufsatztanzen 121
	D12	Wort-Pantomime 123
	D/F13	Märchenwalken 123
	D/F14	Körpergrammatik 1 124
	D/F15	Körperteile 125
	D/F16	Erwischen 125
	D/F17	Körpergrammatik 2 127
	D/F18	Körpergrammatik 3 128

	D/F19	Erzähl mal	128
	D/F20	Blindenführer	129
	D/F21	Wer bin ich?	131
	D/F22	Geschichts-Memory	132
3.3	Schwerpunkt: Fremdsprachen		133
	F1	Übersetzen	133
	F/M/G2	Wissenspolonaise	134
	F3	Englische (französische ...) Begleitung	135
	F4	Grammatik-Klatschspiel	135
3.4	Schwerpunkt: Fächer übergreifende Spiele		136
	Ü1	Grimassen-Kette	136
	Ü2	Rückenmassage	138
	Ü3	Wochentagssport	139
	Ü4	Löffelfechten	140
	Ü5	Spiegel	141
	Ü6	Zielscheibe	142
	Ü7	Rückentafel	143
3.5	Mini-Sport-Bewegungen zur Unterstützung des Unterrichts		144
	S1	Laurentia	145
	S2	Vater Abraham	146
	S3	Tollkirsche	148
	S4	Sporttreff	149
	S5	Strecken, recken, hampeln, necken	150
	S6	Hausputz	151
	S7	Tretboot	153
	S8	Hüpfburg	154
	S9	Radiergummi-Kunst	155
	S10	Kastanienmassage	157
	S11	Heißer Hintern	157
	S12	Wand drücken	158
	S13	Malende Hände	159
	S14	Schreibgymnastik	159
	S15	Skilanglauf	160
	S16	Sitzgymnastik	161
3.6	Brain- Gym®- Schulspiele		162
	BG1	Meine Hände sind verschwunden	163
	BG2	Leute habt Ihr schon geseh'n?	164
	BG3	Eis-Tanz-Spiel	166

BG4	Elefant	167
BG5	Geburtstagsspiel	168
BG6	Brain-Gym®-Klatschspiel	169
BG/M7	Brain-Gym®-Stationen-Rechnen	170
BG/Ü8	Eine Reise machen	173
BG/M9	Brain-Gym®-Zahlenraten	174
BG/M10	Zahlenfamilie suchen	176
BG/M11	1x1 mit Brain-Gym®	178
BG/D12	Wortarten-Tanz mit Brain-Gym®	179
3.7	Kleine Bewegungspausen für zwischendurch	180
P1	Abrocken	181
P2	Zungengymnastik mit der Lesemaus Mimi	181
P3	Hexenverabschiedung bei Schulschluss	184
P4	Fingergymnastik	186
P5	Affenstark	187
P6	Tipp-di-tapp	189
P7	Musik, Musik	189
P8	Schere, Stein, Papier	190
P9	Zehn Messer ...	191
P10	Wecken-Strecken	191
P11	Fingerolympiade 1	192
P12	Fingerolympiade 2	192
P13	Buckelrutschen	193
P14	Tafelputzen, Pizza backen, Gartenarbeit, Wetterkarte	194
P15	Rückengespräch	198
P16	Body-Percussion	199
P17	Gäh-Party	200
P18	Ohrmassage	201
P19	Augengymnastik 1	201
P20	Augengymnastik 2	202
P21	Augengymnastik 3	202
3.8	Klatsch- und Fingerspiele zum Überkreuzen der Körpermittellinie	202
3.8.1	Fingerspiele zum Überkreuzen der Körpermittellinie	203
3.8.2	Finger-Tischgruppenspiel	206
3.8.3	Einfache Klatschspiele zum Überkreuzen der Körpermittellinie	207
3.8.4	Klatschspiele für Profis	212

4.	Bewegung und Entspannung für Lehrer	219
4.1	Für die kleine Pause	220
	Dem Gehirn eine Pause gönnen	220
	Energie tanken	220
	Aktivieren und Entspannen	220
	Atempause und Dampf ablassen	221
	Gelenkgymnastik	222
	Beckengymnastik	222
	Schultergymnastik	222
	Entspannen	222
	Gedanken ausschütteln	222
	Energieklopfen	223
	Augenspiele	223
	Augenjogging	223
	Augenreise	223
	Verfolgung	224
	Augenacht	224
4.2	Für die große Pause	224
	Bewegen mit „OSKAR“	224
	Bewegen mit „ANNABELL“	224
	„Zur Massage fahren“	225
4.3	Bei der Aufsicht	226
	Energie tanken	226
	Aufatmen	226
4.4	Und wer gar nicht will, ...	226
4.5	Und wer noch mehr will, ...	227
5.	Tipps zum Einstieg in das Lernen mit Bewegung	229
5.1	Regeln und Strukturen	229
5.2	„Vor-Bilder“ sind hirnwirksam	231
5.3	Anregungen zum Einstieg in die tägliche Bewegung	233
5.4	Zusätzliche Möglichkeiten, bewegtes Lernen zu unterstützen	236

6.	Anhang	245
6.1	Hilfreiche Adressen	245
6.1.1	Bundesweite Adressen	245
6.1.2	Adressen aus Hessen	248
6.1.3	Europäische Adressen	250
	Danksagung	251
	Literatur	253