

INHALT

| | | |
|----------|---|-----------|
| | VORWORT | 8 |
| 1 | BRAINFITNESS; DENKEN UND BEWEGEN – EIN THEMA FÜR DEN SPORT | 11 |
| 2 | GEHIRNTRAINING – WARUM UND FÜR WEN? | 13 |
| 2.1 | Die Informationsflut | 13 |
| 2.2 | Geistiges Training im Alltag | 15 |
| 2.3 | Geistige Leistungsfähigkeit und Lebensalter | 17 |
| 2.4 | Neurogenese: Aktivität bringt neue Gehirnzellen | 20 |
| 3 | GEHIRNTRAINING UND BEWEGUNG | 23 |
| 3.1 | Auswirkungen körperlichen Trainings auf die geistige Leistungsfähigkeit | 23 |
| | a) Ausdauer | 28 |
| | b) Koordination | 29 |
| 3.2 | Bewegen und Denken in Kombination | 35 |
| | a) Allgemeine Zusammenhänge | 35 |
| | b) Doppelaufgaben (Dual Tasking) | 39 |
| 3.3 | Soziale Kontakte und ihre Zusammenhänge mit geistiger und körperlicher Fitness | 41 |
| 4 | DAS GEHIRN | 43 |
| 4.1 | Die menschliche Schaltzentrale | 43 |
| 4.2 | Linke und rechte Gehirnhälfte | 45 |
| 4.3 | Zahlen und Fakten | 49 |
| 5 | WAS MUSS TRAINIERT WERDEN? | 51 |
| 5.1 | Kristallisierte und flüssige Intelligenz | 51 |
| 5.2 | Die Informationsverarbeitung | 52 |
| 5.3 | Trainingsansätze und -methoden | 54 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 6 | GRUNDFUNKTIONEN DES GEHIRNS | 59 |
| 6.1 | Informations-Verarbeitungs-Geschwindigkeit | 59 |
| 6.2 | Merkspanne | 62 |
| 6.3 | Basis-Lern-Geschwindigkeit | 65 |
| 6.4 | Gedächtniskapazität und Durchhalteleistung | 66 |
| 6.5 | Kombinierte Aufgaben und Aufbautraining | 67 |
| | | |
| 7 | GEHIRNTRAINING IN DER SPORTPRAKTISCHEN ÜBUNGSSTUNDE | 69 |
| 7.1 | Grundsätzliches | 69 |
| 7.2 | Übungs- und Spielbeispiele | 70 |
| | | |
| 8 | 4 – BLAU, GELB – BAUM | 115 |
| 8.1 | Farben & Zahlen | 115 |
| 8.2 | Bunt & rund | 121 |
| 8.3 | Wort & Bild | 125 |
| | | |
| 9 | DER BRAINFITNESS CIRCUIT – DENKEN UND BEWEGEN AN 1 + 10 STATIONEN | 129 |
| 9.1 | Idee und Zusammenstellung | 129 |
| 9.2 | Die Stationen | 133 |
| | | |
| 10 | DAS „VIELSPIEL“ – GEISTIGE FITNESS MIT KARTEN, WÜRFELN, FANTASIE UND BEWEGUNG | 139 |
| 10.1 | Das Spiel als Grundlage für gezieltes Training | 139 |
| 10.2 | Die Spielkarten und ihre Anpassung an den Sportbetrieb | 143 |
| 10.3 | Bewegtes „Vielspiel“ | 143 |
| | | |
| 11 | GEHIRNTRAINING IM VEREIN | 159 |
| 11.1 | Wieder ein neues Angebot im Sport? | 159 |
| 11.2 | Organisations- und Angebotsformen für Gehirntraining/ Hirnleistungstraining | 161 |
| 11.3 | Voraussetzungen und Qualifikation | 162 |
| 11.4 | Geräte und Materialien | 164 |

| | |
|--|----------------|
| ANHANG | 168 |
| Plakat: Zahlen durchstreichen | 168 |
| Plakat: Liniengewirr | 169 |
| Plakat: Geräusche-Orchester | 170 |
| Laufzettel: Brainfitness Circuit | 171 |
| Bildtafel mit 20 Motiven | 172 |
| Übungsblatt: Buchstabenquadrat | 173 |
| Übungsblatt: Zahlenmuster streichen | 174 |
| Übungsblatt: Buchstabensalat SPORTARTEN | 175 |
| Text mit Schreibfehlern: Die Hunde; Eugen Roth | 176 |
| Übungsblatt: „Schachbrett“-Muster | 177 |
| Übungsblatt: Passende Silbenzahl | 178 |
| Übungsblatt: Spielkartenfelder | 179 |
| LITERATUR UND ADRESSEN | 180 |
| 1 Literatur | 180 |
| 2 Adressen | 182 |
| BILDNACHWEIS | 189 |