

Inhalt

Vorwort	13
Einleitung	14
1. Wahrnehmen – Bewegen – Lernen – Leisten – Verhalten	17
1.1 Die Wahrnehmungssysteme und ihr Bezug zum Lernen in der Schule	17
1.1.1 Das visuelle Wahrnehmungssystem	18
1.1.2 Das auditive Wahrnehmungssystem	19
1.1.3 Das taktile Wahrnehmungssystem	20
1.1.4 Das Vestibularsystem/das Vestibularorgan	22
1.1.5 Das propriozeptive Sinnessystem	26
1.2 Die Bewegung und ihr Bezug zum Lernen in der Schule	28
1.2.1 Frühkindliche Reflexe	35
1.2.2 Asymmetrisch Tonischer Nackenreflex (ATNR)	37
1.2.3 Symmetrisch Tonischer Nackenreflex (STNR)	40
1.3 Das Gehirn	42
1.3.1 Das Reptiliengehirn	43
1.3.2 Das Limbische System	44
1.3.3 Der Cortex	47
1.4 Lernen und Leisten	49
1.4.1 Prozedurales und deklaratives Lernen	49
1.4.2 Exekutive Funktionen	53
2. Elternabend	59
2.1 Lernen durch Bewegung	59
2.1.1 „Epidemie“	59
2.1.2 „Dies ist ein Hund“	61
2.1.3 Lernziele der Spiele	63
2.2 Ergänzende Tipps für neugierige Eltern	66
2.2.1 Helfende Faktoren für das Lernen	66
2.2.2 Hemmende Faktoren für das Lernen	73

3.	Didaktische Einordnung der Bewegungsförderung in den Unterricht	77
3.1	Grundzüge einer bewegungsfördernden Didaktik	77
3.2	Zugänge zu einem bewegenden Unterricht	82
3.3	Dimensionen und Kategorien eines bewegenden Unterrichts	83
4.	Beweg dich, Schule!	93
4.1	Schwerpunkt: Mathematik	96
	M/D1 „Größer als ... kleiner als“	96
	M/D/F2 „Menschendomino“	97
	M/F3 „Beine-Würfeln“	98
	M/G4 „Rechen-Memory“	100
	M/Ü5 „Mathematisches Rückengespräch“	101
	M6 „Zahlen raten“	102
	M7 „Rechnen mit dem Körper“	105
	M8 „Eins kommt weg“	111
	M9 „Ergänzen mit dem Körper“	112
	M/F10 „Mathematische Partyspiele“	113
	M11 „Merkwürdige Zahlen“	115
	M/D/Ü12 „Recherchieren“	116
	M/F13 „1 × 1-Klatschen“	116
	M/F14 „1 × 1-Partnerklatschen“	117
	M/F15 „1 × 1-Stern“	118
	M16 „Schätzen, messen ...“	119
	M/Ü17 „Sekunden-Spiel“	120
	M18 „1 × 1-Massage“	122
	M/F19 „Rechenkreis“	126
	M/D/F20 „Rechenjogging“	128
	M/D/F/Ü21 „Gehirn-Wecker“	129
	M/Ü22 „Gehirn-Wecker-Kreis“	130
	M/D/Ü23 „Formen legen“	131
	M24 „Zahlen raten mit Handdruck“	132
	M25 „Winkel raten“	135
	M26 „Rechenregeln in Bewegung“	136
	Weitere Spiele für das Fach Mathematik	137
4.2	Schwerpunkt Deutsch (und Fremdsprachen)	138
	D/F/M/G/Ü1 „Koffer ein- und auspacken“	138
	D/F/M2 „Schreibmaschine“	139

D/Ü3	„Oma besuchen“ – „Nürburgring“	140
D/M/F/Ü4	„Blindes Worteschreiben“	142
D/F/M/Ü5	„Fotografieren“	143
D/F/M/G/Ü6	„Faxgerät“	145
D7	„ABC, ich geh“	147
D/F/G8	„ABC-Raupe“	147
D/F9	„ABC-Gymnastik“	148
D/F/M/Ü10	„Bewegte Sätze“	149
D/F/M/Ü11	„Ping-Pong-Sätze“	151
D12	„Groß-Kleinschreibungs-Gymnastik“	152
D/F/M/G/Ü13	„Fehlerstopp“	153
D/F/G/Ü14	„Aufsatztanz“	154
D/F15	„Körpergrammatik 1“	155
D/F16	„Körperteile“	156
D/F17	„Die Würfel sind gefallen“	156
D/F/Ü18	„Wort-Pantomime“	157
D/F/Ü19	„Märchenwalken“	157
D/F/Ü20	„Geschichten-Erzähler(in)“	158
D/F21	„Körpergrammatik 2“	159
D/F22	„Körpergrammatik 3“	160
D/F23	„Erzähl mal“	160
D/F24	„Namensfantasie“	161
D/F/M/G/Ü25	„Erwischen“	162
D/F26	„Blindenführer“	163
D/F27	„Körpersprache“	164
D/F/Ü28	„Wer bin ich?“	165
D/F/Ü29	„Geschichts-Memory“	166
D/F 30	„Wie ist es richtig“	167
D/F/M/Ü 31	„Fachbezogene Fantasiereise“	167
D/F/Ü 32	„Sprüche in Bewegung“	168
Weitere Spiele für das Fach Deutsch		169

4.3	Schwerpunkt: Fremdsprachen	170
F1	„Grammatik-Klatschspiel“	170
F2	„Übersetzen“	171
F/M/G3	„Wissenspolonaise“	172
F4	„Englische (französische ...) Begleitung“	172
F5	„Vokabel-Memory“	173
F/Ü6	„Tor!!!“	174
F/D7	„Sprachsalat“	175
F/D8	„In kleinen Schritten durch das Alphabet“	175
F/D9	„Wortarten im Gleichgewicht“	176
F/D10	„High concentration“	177

F/D10	„Balerino ... Dancer ... Bailador ... Danseur ... Saltator“	178
	Weitere Spiele für den Fremdsprachenunterricht	179
4.4	Schwerpunkt: Fächerübergreifende Spiele	181
Ü1	„Grimassen-Kette“	181
Ü/F2	„Umkleidekabine“	182
Ü3	„Wochentagsport“	183
Ü3/Variation	„Bewegungen würfeln“	184
Ü4	„Spiegel“	185
Ü5	„Zielscheibe“	186
Ü6	„Rückenmassage“	187
Ü7	„Löffelfechten“	188
Ü8	„Rückentafel“	189
Ü/G 9	„Auf und nieder – immer wieder“	190
Ü10	„Hausaufgabe – aktuell“	193
Ü 11	„Körperlandkarte“	193
Ü 12	„Wissen memorieren“	195
	Weitere Spiele, die fächerübergreifend im Unterricht einsetzbar sind	195
4.5	Mini-Sport-Bewegungen und Mini-Entspannungsübungen zur Unterstützung des Unterrichts	197
S1	„Laurentia“	198
S2	„Vater Abraham“	199
S3	„Tollkirsche“	201
S/F4	„Sporttreff“	202
S5	„Strecken, recken, hampeln, necken“	203
S6	„Mir geht es gut“	203
S7	„Hausputz“	204
S8	„Tretboot“	206
S9	„Hüpfburg“	207
S10	„Radiergummi-Kunst 1“	208
S/Ü11	„Radiergummi-Kunst 2“	209
S12	„Kastanienmassage“	210
S13	„Klammeraffe Hans“	210
S14	„Heißer Hintern“	211
S/D/F/M/G	„Wasser kommt“	212
S16	„Schildkröte“	213
S/Ü17	„Käferkrabbeln“	214
S18	„Fahrstuhl fahren“	215
S19	„Schütteln“	216
S20	„Farbentanz“	217

S21	„Augen-Blick der Konzentration“	218
S22	„Regentropfen“	220
S23	„Körper-Künstler“	221
S/M/D/F/G/Ü24	„Noch mehr Körper-Künste“	222
S25	„Wand drücken“	224
S/Ü26	„Achtung, hier kommt ein Stuhl!“	225
S27	„Malende Hände“	225
S28	„Schreibgymnastik“	226
S29	„Skilanglauf“	226
S30	„Sitzgymnastik“	227
S31	„Ball sport“	229
S32	„Turnende Höcker-Spiel 1“	230
S33	„Turnende Höcker-Spiel 2“	231
S34	„Turnende Höcker-Spiel 3“	231
S35	„Turnende Höcker-Spiel 4“	232
S36	„Tanzende Füße“	232
	Weitere Spiele, die Bewegungen und Entspannung anbieten	232

4.6 Brain-Gym®-Schulspiele 234

BG1	„Meine Hände sind verschwunden“	235
BG2	„Leute habt ihr schon geseh'n?“	236
BG3	„Eis-Tanz-Spiel“	238
BG4	„Elefant“	239
BG5	„Geburtstagsspiel“	240
BG6	„Brain-Gym®-Klatschspiel“	240
BG/M7	„Brain-Gym®-Stationen-Rechnen“	241
BG/Ü8	„Eine Reise machen“	244
BG/M9	„Brain-Gym®-Zahlenraten“	245
BG/M10	„Zahlenfamilie suchen“	247
BG/M11	„1 × 1 mit Brain-Gym®“	248
BG/D12	„Wortarten-Tanz mit Brain-Gym®“	249

4.7 Kleine Bewegungspausen für zwischendurch 250

P1	„Abrocken“	250
P2	„Zungengymnastik mit der Lesemaus Mimi“	251
P3	„Affenstark“	253
P4	„Tipp-di-tapp“	254
P5	„Musik, Musik“	255
P6	„Fingergymnastik“ mit dem Bleistift, Lineal oder Radiergummi	256
P7	„Schere, Stein, Papier“	256

P8	„Zehn Messer ...“ für wilde Kerle und zarte Seelchen	257
P9	„Wecken-Strecken“	257
P10	„Hexenschritte“	258
P11	„Ein Hut, ein Stock, ...“	259
P12	„Fingerolympiade 1“	261
P13	„Fingerolympiade 2“	262
P14	„Buckelrutschen“	263
P/D/F/G/Ü15	„Tafelputzen“ „Pizza backen“ „Gartenarbeit“ „Wetterkarte“ „Landkarte“ „Materialreport“ „Zeitungsbericht“	264
P16	„Rückengespräch“	268
P17	„Body-Percussion“	269
P18	„Gäh-Party“	270
P19	„Ohrmassage“	270
P20	„Augengymnastik 1“	271
P21	„Augengymnastik 2“	271
P22	„Augengymnastik 3“	272
P23	„Speiseplan in Bewegung“	272
P24	„Ich“	272
P25	„Abhängen“	273
P/Ü26	„Musikanten-Stadel“	274
	Weitere Spiele, die als kleine Pausen eingesetzt werden können	274
4.8	Klatsch- und Fingerspiele zur Unterstützung der Gehirntätigkeit, zum Überkreuzen der Körpermittellinie, zur Förderung von Sprache und Feinmotorik	276
4.8.1	Fingerspiele für die Grundstufe	277
4.8.2	Hand-Fuß-Koordinationsspiele zum Gehirntraining (Angebote für Schüler in Grund- und weiterführenden Schulen)	280
4.8.3	Fingerspiele für die weiterführende Schule	282
4.8.4	Fingerspiele– Tischgruppenspiel	292
4.8.5	Einfache Klatschspiele zum Überkreuzen der Körpermittellinie	293
4.8.6	Klatschspiele für Profis	299
	Weitere Finger-, Hand- und Klatschspiele	305
5.	Bewegung und Entspannung für Lehrer– ein Beitrag zur Lehrergesundheit	307
5.1	Für die kleine Pause (auch im Sitzen möglich!)	308
5.2	Für die große Pause	312

5.3	Bei der Aufsicht	314
5.4	Im Unterricht	314
5.5	Im Kollegium und im privaten Bereich	315
5.6	Und wer gar nicht will,	316
5.7	Und wer noch mehr will,	316
6.	Tipps zum Einstieg in das Lernen mit Bewegung	319
6.1	Regeln und Strukturen	319
6.2	„Vor-Bilder“ sind hirnwirksam	320
6.3	Anregungen zum Einstieg in die tägliche Bewegung	322
6.4	Zusätzliche Möglichkeiten, bewegtes Lernen zu unterstützen	324
	Danksagung	333
	Weiterführende Literatur	335
	Internet	339
	Material, Seminare und Weiterbildungen	340
	Kontakt zur Autorin/ zum Autor	340