

# Inhalt

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

<b>3.</b>	<b>Didaktische Einordnung der Bewegungsförderung in den Unterricht</b>	<b>77</b>
<b>3.1</b>	<b>Grundzüge einer bewegungsfördernden Didaktik</b>	<b>77</b>
<b>3.2</b>	<b>Zugänge zu einem bewegenden Unterricht</b>	<b>82</b>
<b>3.3</b>	<b>Dimensionen und Kategorien eines bewegenden Unterrichts</b>	<b>83</b>
<b>4.</b>	<b>Beweg dich, Schule!</b>	<b>93</b>
<b>4.1</b>	<b>Schwerpunkt: Mathematik</b>	<b>96</b>
	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
<b>4.2</b>	<b>Schwerpunkt Deutsch (und Fremdsprachen)</b>	<b>138</b>
	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/F30	„Wie ist es richtig“	167
D/F/M/Ü31	„Fachbezogene Fantasiereise“	167
D/F/Ü32	„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
<b>4.4</b>	<b>Schwerpunkt: Fächerübergreifende Spiele</b> .....	<b>181</b>
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
Ü11	„Körperlandkarte“ .....	193
Ü12	„Wissen memorieren“ .....	195
	Weitere Spiele, die fächerübergreifend im Unterricht einsetzbar sind .....	195
<b>4.5</b>	<b>Mini-Sport-Bewegungen und Mini-Entspannungsübungen zur Unterstützung des Unterrichts</b> .....	<b>197</b>
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	„Ballsport“	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

<b>4.8</b>	<b>Klatsch- und Fingerspiele zur Unterstützung der Gehirntätigkeit, zum Überkreuzen der Körpermittellinie, zur Förderung von Sprache und Feinmotorik .....</b>	<b>276</b>
4.8.1	Fingerspiele für die Grundstufe .....	277
4.8.2	Hand-Fuß-Koordinationsspiele zum Gehirntaining (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

<b>5.</b>	<b>Bewegung und Entspannung für Lehrer– ein Beitrag zur Lehrgesundheit .....</b>	<b>307</b>
<b>5.1</b>	<b>Für die kleine Pause (auch im Sitzen möglich!) .....</b>	<b>308</b>
<b>5.2</b>	<b>Für die große Pause .....</b>	<b>312</b>

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.	<b>Tipps zum Einstieg in das Lernen mit Bewegung</b> .....	<b>319</b>
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