

## Bewegtes Gedächtnistraining

Bewegtes Gedächtnistraining sowie koordinative Übungen können sowohl in kurzer Form einen Teil des Warm Ups ausmachen, als auch einen eigenständigen Schwerpunkt in der Stundengestaltung einnehmen.

Effekte / Anpassungerscheinungen:

- Positive Auswirkungen auf Gehirn und Hirnstrukturen (Synapsenneubildung und Verzweigung der Dentriten durch Bewegung=> Bildung neuer Informationsnetze)
- Förderung der Leistungsfähigkeit des Gehirns
- Funktionsverlust des Denkorgans im höheren Alter
- Bessere Gehirndurchblutung bei aerobem Ausdauertraining um ca. 20% im Durchschnitt (HOLLMANN)
- Fingerbewegungen und mundumgebende Muskeln fördern besonders die Sauerstoffversorgung des Gehirns
- Langfristig verstärkte Kapillarisierung im Gehirn durch Ausdauertraining
- Geringere Degeneration der Nervenzellen im Gehirn im Alter durch Bewegung
- Verminderung an dementiellen Erkrankungen durch körperliche Aktivität

Zielgruppen:

Kinder, Schüler, Sportler, Berufstätige, Senioren = Wir alle!

Ziele:

- Förderung der Kreativität, Konzentrationsfähigkeit, Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Stressresistenz
- Kompetenzerhalt im Alter

Praxisbeispiele bewegtes Gedächtnistraining:

Übungen alleine

- Einstimmen, Lockern: Arme schwingen gegengleich, dabei ist die vordere Hand geschlossen, die hintere geöffnet berühre mit dem Ellbogen das gegenüberliegende Knie, dann mit der Hand den gegenüberliegenden Fuß. Danach auf der anderen Seite berühre den Fuß mit der gegenüberliegenden Hand hinter dem Körper
- Fingerspiele: Den Fingern beider Hände werden gleiche Ziffern (1-4) zugewiesen (mit Ausnahme der Ringfinger). Die Finger sind leicht gebeugt und werden nun entsprechend der Ansage möglichst schnell kurz gestreckt und wieder in die Ausgangsposition zurückgebracht. Besonders effektiv ist diese Übung in Verbindung mit einem Spaziergang oder Walking
- Auf der Stelle gehen und gleichzeitig mit einer Hand die Nase fassen und mit der anderen Hand das gegenüberliegende Ohr

- Der Stroop-Test:  
Lies erst die Worte Zeile für Zeile vor, dann die Farbe, in der die Worte geschrieben sind.  
Verbinde die einzelnen Farben mit Bewegungsaufgaben:

blau=Arme zur Seite      rot=Arme in die Luft nach oben strecken  
grün =rechtes Bein heben      gelb=linkes Bein heben

GELB	BLAU	SCHWARZ	ROT	GRÜN
BLAU	SCHWARZ	ROT	GRÜN	GELB
GRÜN	ROT	GELB	BLAU	SCHWARZ
ROT	GELB	GRÜN	SCHWARZ	BLAU
SCHWARZ	GRÜN	BLAU	GELB	ROT

#### Im Kreis

- Ich packe meinen Koffer (mit Bewegungen)
- Das ist mein Ellbogen: Die TN stehen im Kreis. Der Spielleiter geht nun zu einem TN, fasst sich z.B. an die Nase und sagt: „Das ist mein Ellbogen“. Der TN reagiert nun genau umgekehrt. Er fasst sich an den Ellbogen und sagt: „Das ist meine Nase“. Der Spielleiter geht nun reihum, wobei es darauf ankommt, dass der angesprochene TN möglichst schnell reagiert.
- Jog the clock
- Die vollautomatische Gliederpuppe: Die TN stehen im Kreis. Ein TN beginnt und sagt: „Ich bin eine vollautomatische Gliederpuppe und mache.... „Dabei macht er eine bestimmte Bewegung, z.B. tippt er mit dem rechten Fuß auf den Boden. Alle TN machen diese Bewegung mit. Unter Beibehaltung der ersten Bewegung fügt nun der nächste TN in der Runde eine neue Bewegung hinzu, so dass immer mehr Bewegungen miteinander gekoppelt werden müssen. Zum Reseten des Spiels kann man durch das Kommando „Meine vollautomatische Gliederpuppe ist kaputt“ wieder von vorne beginnen.
- Körper nummerieren: Der ÜL nennt eine Zahl und die TN berühren das entsprechende Körperteil.  
1= linke Hand      7= rechte Hüfte  
2= linker Ellbogen      8= rechtes Knie  
3= linke Schulter      9= rechter Fuß  
4= rechte Schulter      10= linker Fuß  
5= rechter Ellbogen      11= linkes Knie  
6= rechte Hand      12= linke Hüfte  
13= Kopf
- Chaosball:  
TN in Kreisaufstellung: Ball 1 geht 2 Positionen nach rechts und eine Position nach links. Ball 2 geht 2 Positionen nach links und eine Position nach rechts. Ball drei wird mit dem Fuß gerollt, Ball 4 wird willkürlich gespielt (Chaosball).

- Gegenteil-Tag: Gruppe hält sich an den Händen, ÜL außerhalb gibt Kommandos: „Hüpf nach vorn“- „Hüpf nach hinten“- „Hüpf nach links“- „Hüpf nach rechts“ im Wechsel
  - Gruppe sagt und macht, was ÜL vorgibt
  - Gruppe sagt und macht das Gegenteil, was ÜL vorgibt.
  - Gruppe sagt, was ÜL vorgibt, aber macht das Gegenteil
  - Gruppe sagt das Gegenteil vom ÜL, aber macht was er vorgibt.

Auf einem Platz/Feld

- Das Auto:  
Den 4 Plätzen im Auto werden die Zahlen 1-4 zugeordnet (1= Fahrer, 2=Beifahrer, 3= Platz hinter dem Fahrer, 4= Platz hinter dem Beifahrer). Der Fahrer sitzt immer links vorne und kann das Auto nur geradeaus lenken. Soll die Richtung geändert werden, benennt der Fahrer mit der entsprechenden Zahl den neuen Fahrerplatz. Bsp.: Ruft er die 2, wird der Beifahrerplatz zum neuen Fahrer und alle drehen sich um 90° nach rechts.
- Vertrackte 3: Alle TN gehen und zählen dabei laut mit. Bei jeder Zahl, die eine 3 beinhaltet oder durch 3 teilbar ist, wird ein Schritt rückwärts gegangen.
- Liniensprünge: Linien aufmalen oder auslegen, Richtlinien siehe Koordinationsleiter Ausführung: Springe seitlich links neben der Linie stehend: rechts auf re. Fuß, links auf li. Fuß, re auf beiden Füßen, usw.)  
Variante: Zusatzaufgaben wie, z.B. Zählen, Alphabet, beides im Wechsel, Klopfen auf Oberschenkel des Beines mit Bodenkontakt usw.

Zu zweit

Fangkombinationen (Jonglierball): Partnerweise im Abstand von ca. 1-2 m gegenüberstehen, pro Paar 1 Jonglierball. Zuwerfen des Balles mit Nennung der Zahlen 1-4. Vorher definieren, welche Ziffer welche Fangvariante beschreibt, z.B. 1= linke Hand und linker Fuß nach vorne, 2= rechte Hand und rechter Fuß nach vorne, usw.

Reifenaufgaben (Material: ca. 8-12 Hula-Hoop Reifen in 3-4 verschiedenen Farben)

- Reifen liegen verteilt auf dem Feld: ÜL sagt eine Farbreihenfolge an, die dann möglichst schnell abgelaufen werden soll. Z.B. rot-gelb-grün. An der letztgenannten Farbe bleiben alle TN zur Kontrolle stehen. Nach und nach kommt immer ein Reifen mehr in die Reihenfolge dazu.  
Variante: Die genannte Abfolge in umgekehrter Reihenfolge ablaufen

Reifen liegen in einer Reihe dicht hintereinander: Die Reifenstraße wird einzeln durchlaufen, wobei jeder Reifenfarbe eine bestimmte Bewegungsaufgabe zugeordnet wird, z.B.:

- Rot= beide Füße im Reifen
- Blau= seitlich rechts des Reifens beidbeinig
- Grün= seitlich links des Reifens beidbeinig
- Gleb= in der Grätsche außerhalb des Reifens

Obstsalat: Reifen liegen mit Abstand im Kreis, jeder TN steht in einem Reifen: Es werden vier Obstsorten definiert, denen eine Bewegungsrichtung zugeordnet wird. Die Aufgaben sollen von den TN möglichst schnell und zeitgleich gelöst werden.

- Apfel: Einen Reifen nach rechts
- Banane: Einen Reifen nach links
- Kiwi: Den eigenen Reifen rechts herum 1x umkreisen
- Pfirsich: Den eigenen Reifen links herum 1x umkreisen