

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Bewegtes Gedächtnistraining*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



8 Gesundheit und Ganzheitlichkeit Beitrag 17 • Gedächtnistraining 1 von 28

### Bewegtes Gedächtnistraining – Spiel- und Übungsformen zur Förderung der Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit

Dr. Michael Böttigk, Köln/ez

<b>Zeit</b>	3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)
<b>Neuau</b>	Anfänger, ab Klasse 5
<b>Die</b>	Sporthalle, Innenraum; J. B. Aula, Klassenrinnen, Freizeitanlage
<b>Ziel</b>	Spiel- und Übungsformen zur Förderung der Denk-, Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit
<b>Kompetenzen</b>	Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern

**Allgemeine Hinweise**

In der heutigen Industriegesellschaft müssen Menschen jeden Alters täglich ungeheure Mengen an Informationen aufnehmen und verarbeiten. Mehrere Informationen werden dabei nur kurz aufgenommen, angesprochen und anschließend vergessen, andere dagegen sollen möglichst dauerhaft abgespeichert und jederzeit abrufbar sein. Was passiert, wenn sich das Wissen schnell verflüchtigt und vieles von dem, das heute erlernt wird, schon schnell überholt sein kann?

Um diese Wissensbewältigung zu bewerkstelligen, braucht der Mensch in seiner Lebens- und Arbeitswelt und Planung verlässliche Informationen. Der Alltag bringt bereits ein hohes Maß an Reiz aus, und damit Anregung für das Gehirn, Abstraktion von der Körperlichkeit, Kreativität und geistigen Herausforderung des Bewusstseins – für die Jugendlichen der Lernstufe in der Schule – kann auch dieser Faktor einen entscheidenden Beitrag zur Steigerung der geistigen Beweglichkeit leisten können.

Die Verbesserung der Hirnleistung, und damit der Denk- und Gedächtnisfähigkeit, spielt auch für Schüler eine wichtige Rolle. Die Förderung von Fähigkeiten wie einer fundierten sowie das Lernen in einer lernbegünstigten, motivierenden und regelhaften Umgebung sind nicht unbedingt auf die Persönlichkeitsentwicklung des Schülers beschränkt, sondern können auch die geistige und wissenschaftliche Untersuchungen sein.

Bei einer Verbindung von körperlicher Betätigung und geistiger Arbeit ist die Zunahme der geistigen Leistungsfähigkeit deutlich höher als bei körperlicher Arbeit. Gerade koordinative Übungen, die im engen Verbund mit kognitiven Aufgaben stehen und die Fähigkeit zum Umgang mit räumlichen und abstrakten Informationen fördern, eignen sich in besonderer Weise, die Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentration und Flexibilität von Jugendlichen zu verbessern. Der Sportler kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, das Gesundheitsbewusstsein der Schüler auch im außerschulischen Alltag zu verankern und nachhaltig zu verbessern, wenn er die Inhalte methodisch auf sportliche Funktionen richtet, sondern gleichzeitig das Gehirn und seine Aktivität fördert und fördert.

**Praktische Hinweise**

Die im Folgenden vorgestellten Übungen und Spielformen – mit und ohne Bewegung – fördern die Denk-, Gedächtnis-, Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit der Jugendlichen. Die Übungen bauen didaktisch-methodisch nicht aufeinander auf, können aber auch isoliert voneinander, parallel oder in beliebiger anderer Sportstunden durchgeführt werden.

47 Aktivität Sport • Dezember 2019

# Bewegtes Gedächtnistraining – Spiel- und Übungsformen zur Förderung der Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit

Dr. Michael Bieligk, Koblenz

<b>Zeit</b>	3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)
<b>Niveau</b>	Anfänger, ab Klasse 5
<b>Ort</b>	Sporthalle, Innenraum (z. B. Aula, Klassenzimmer), Freigelände
<b>Ziel</b>	Spiel- und Übungsformen zur Förderung der Denk-, Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit
<b>Kompetenzen</b>	Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern

## Allgemeine Hinweise

In der heutigen Industriegesellschaft müssen Menschen jeden Alters täglich ungeheure Mengen an Informationen aufnehmen und verarbeiten. Manche Informationen werden dabei nur kurz aufgenommen, ausgetauscht und anschließend vergessen, andere dagegen sollen möglichst dauerhaft abgespeichert und jederzeit abrufbar sein. Hinzu kommt, dass sich das Wissen extrem schnell vermehrt und vieles von dem, das heute erlernt wird, schon schnell überholt sein kann.

Um das Wissen bewältigen zu können, braucht der Mensch in erster Linie sein Gehirn – alles Denken und Planen erfolgt in dieser „Schaltzentrale“. Der Alltag bringt bereits ein hohes Maß an Reizen, und damit Anregung für das Gehirn. Abhängig von der Komplexität, Kreativität und geistigen Herausforderung des Berufs – für die Jugendlichen der Lernstoff in der Schule – kann auch dieser Faktor einen entscheidenden Beitrag zur Steigerung der geistigen Beweglichkeit mit sich bringen.

Die Verbesserung der Hirnleistung, und damit der Denk- und Gedächtnisfähigkeit, spielt auch für Schüler eine wichtige Rolle: Der Rückgang von Erfahrungen aus erster Hand sowie das Leben in einer bewegungsarmen, medien-, konsum- und reizüberfluteten Gesellschaft sind nicht unbedingt förderlich für eine umfassende geistige Entwicklung. Auf die positiven Wirkungen von Bewegung auf die Funktionsfähigkeit des Gehirns weisen schon seit Längerem zahlreiche Experten und wissenschaftliche Untersuchungen hin.

Bei einer Verbindung von körperlicher Betätigung und geistiger Aktivität ist die Zunahme der geistigen Leistungsfähigkeit deutlich höher als bei körperlicher Inaktivität. Gerade koordinative Übungen, die in enger Verbindung mit kognitiven Aufgaben stehen und die Fähigkeit zum Umgang mit visuellen und räumlichen Informationen fordern, eignen sich in besonderer Weise, die Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Denkfähigkeit von Jugendlichen zu verbessern. Der Sportunterricht kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, das Gesundheitsbewusstsein der Schüler auch im außerschulischen Alltag umfassend und nachhaltig zu verbessern, wenn er die Inhalte nicht ausschließlich auf körperliche Funktionen richtet, sondern gleichzeitig das Gehirn und seine Aktivität fordert und fördert.

## Praktische Hinweise

Die im Folgenden vorgestellten Übungs- und Spielformen – mit und ohne Bewegung – fördern die Denk-, Gedächtnis-, Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit der Jugendlichen. Die Übungen bauen didaktisch-methodisch nicht aufeinander auf, können also auch isoliert voneinander, parallel oder in Einzelphasen anderer Sportstunden durchgeführt werden.

## Übungen und Spiele ohne Bewegung

### M 1: Durchzählen

Die Schüler stellen sich in einem Kreis auf. Sie zählen von 1 bis X (Anzahl der Gruppenmitglieder) durch – unabhängig von der Reihenfolge der Personenanordnung. Nennen zwei Schüler gleichzeitig dieselbe Zahl oder wird eine Zahl ausgelassen, muss von vorn begonnen werden.

### M 2: Zuordnen einer Buchstaben-/Zahlenkombination

Jeder Schüler erhält ein Blatt Papier, einen Stift und eine Buchstaben-/Zahlentabelle. Geben Sie ein Wort vor, das die Schüler aufschreiben. Jedem Buchstaben des Wortes soll eine Buchstaben-/Zahlenkombination zugeordnet werden.

### M 3: Zahlen- und Buchstabenchaos

Jeder Schüler erhält eine Vorlage, auf der verschiedene Zahlen- und/oder Buchstabenkombinationen und dazu gehörende Aufgabenstellungen stehen. Die Schüler sollen möglichst viele Aufgaben in einer vorgegebenen Zeit erledigen.

### M 4: Zahlen- und Buchstabenkombinationen in Reihe

Jeder Schüler erhält eine Vorlage, auf der in zehn Reihen verschiedene Zahlen- oder Buchstaben stehen. Die Schüler sollen in jeder Reihe eine bestimmte Zahlen- oder Buchstabenkombination suchen und die Anzahl aufschreiben. Für die Bearbeitung haben sie eine Minute Zeit.

### M 5: Knack den Code

Jeder Schüler erhält eine Zahlen-/Buchstabenvorlage. Nennen Sie eine Zahlenkombination, die die Schüler auf einem Blatt Papier notieren. Aufgabe ist es, der Zahlenkombination die jeweiligen Buchstaben zuzuordnen und das Lösungswort zu ermitteln.

### M 6: Lego®-Land

Die Schüler setzen sich paarweise gegenüber und stellen zwischen sich eine Sichtblende. Jeder erhält die gleiche Anzahl von unterschiedlich großen Legosteinen. Ein Schüler baut auf seiner Seite ein Gebilde aus den Steinen auf. Danach beschreibt er seinem Partner genau die Lage der Steine. Dieser versucht nun, das Gebilde auf seiner Seite nachzulegen.

### M 7: Symbole erkennen

Jeder Schüler erhält eine Vorlage, auf der Symbole und dazugehörige Zahlenwerte stehen. Auf ein Startsignal hin drehen die Schüler die Vorlage um und versuchen, möglichst schnell den Symbolen die entsprechenden Zahlenwerte zuzuordnen.

## Übungen und Spiele mit Bewegung

### M 8: Bewegen nach Zahlen

Legen Sie vorbereitete Karten, auf denen jeweils eine Zahl und eine Fortbewegungsart stehen, in der Halle aus. Die Schüler laufen in der entsprechenden Fortbewegungsart zu der nächst höheren Karte. Sind sie bei der höchsten Zahl angekommen, führen sie die Reihenfolge mit der Zahl 1 fort.

### M 9: Ballwechsel-Rechnen

Die Schüler gehen zu zweit zusammen. Die Partner werfen sich gegenseitig einen Softball zu und sollen währenddessen verschiedene Zähl- oder Rechenaufgaben bewältigen.

**M 10: Lauf im Alphabet**

Schneiden Sie die Wortzettel aus und legen Sie sie in einer Schachtel o. Ä. aus. Legen Sie vorbereitete Buchstabenkarten (A–Z) in der Halle aus. Die Schüler ziehen einen Zettel und laufen die einzelnen Buchstaben des Wortes ab.

**M 11: Addition und Subtraktion**

Legen Sie vorbereitete Zahlenkarten (1–50) aus. Die Schüler gehen zu zweit zusammen. Sie würfeln eine Zahl und laufen die entsprechende Karte gemeinsam an. Dort wird die nächste Zahl gewürfelt, die zur vorherigen addiert wird und so das nächste Laufziel angibt. Gewonnen hat das Paar, das als erstes die Zahl 50 erreicht oder überschritten hat.

**M 12: Buchstabengruppen**

Jeder Schüler bekommt eine Buchstabenkarte (DIN A4), die er gut sichtbar vor sich hält. Die Schüler laufen mit ihren Karten durch die Halle und sollen sich so zusammenfinden (nebeneinanderstellen), dass sinnvolle Wörter entstehen. Danach löst sich die Gruppe wieder auf und die Schüler suchen sich neue Mitglieder.

**M 13: Wörter merken**

Markieren Sie mit Pylonen ein Quadrat (ggf. mehrere) in der Mindestgröße von 15 x 15 Metern. Die Schüler gehen zu zweit zusammen. Partner A erhält einen Wörterstreifen von der Vorlage und nennt seinem Partner langsam die darauf vermerkten Wörter. Partner B hat eine Minute Zeit, sich die Wörter zu merken (und darf ggf. nochmals nachfragen). Dann läuft er eine Runde um das Quadrat. Wieder beim Partner angekommen, soll er die Wörter aufsagen, die er sich merken konnte. Danach werden die Rollen getauscht.

**M 14: Wörterstaffel**

Die Schüler gehen in 4er-Gruppen zusammen und stellen sich an je einer Start-Pylone auf. In einer Entfernung von 10–15 Metern steht pro Gruppe eine Schachtel mit den Buchstabenstreifen. Die ersten Gruppenmitglieder laufen zur Schachtel, nehmen einen Streifen heraus und laufen zur Gruppe zurück. Dann läuft der Nächste los usw., bis alle Buchstabenstreifen vorliegen. Jetzt erst darf die Gruppe die Buchstaben zu einem Lösungswort zusammenfügen.

**M 15: Buchstabenlauf**

Jeder Schüler erhält eine Zahlen-Vorlage, die an einem Ausgangspunkt abgelegt wird. Stellen Sie 22 Pylonen in der Halle auf und legen Sie je eine vorbereitete Karte dazu (auf der Vorderseite eine Zahl, auf der Rückseite ein zugeordneter Buchstabe). Die Schüler laufen die einzelnen Pylonen an, merken sich den Buchstaben auf der Rückseite und laufen zum Ausgangspunkt zurück. Dort tragen sie den Buchstaben an der entsprechenden Stelle in der Vorlage ein usw. Zum Schluss sollen sie den Lösungssatz herausfinden.

**M 16: Bube schlägt Sieben**

Jeder Schüler erhält ein Kartenspiel (7 bis Ass), mischt es und nimmt die Karten umgedreht in einem Stapel auf die Hand. Die Schüler laufen nun durch die Halle. Wenn sie einem Mitschüler begegnen, zeigen sie sich gegenseitig ihre oberste Karte. Derjenige mit dem höheren Wert bekommt die Karte des anderen und legt beide Karten nach unten in seinen Stapel. Danach laufen die Schüler zu einem anderen Spieler. Gewinner ist derjenige, der nach einer festgelegten Zeit die meisten Karten in seinem Stapel hat.

**M 17: Tiere und Pflanzen**

Die Schüler gehen zu zweit zusammen und stellen sich gegenüber auf. Partner A hält einen roten und einen blauen Ball in der Hand. Er wirft die Bälle Partner B in unregelmäßiger Abfolge zu. Beim blauen Ball soll dieser ein Tier, beim roten Ball eine Pflanze nennen. Danach wirft er den Ball wieder zurück. Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.

**M 18: Bewegung in Städten**

Die vier Seiten der Halle/des Spielfelds werden mit Städtenamen versehen. Die Schüler laufen frei im Raum. Rufen Sie einen der Städtenamen. Die Schüler müssen möglichst schnell zur entsprechenden Seite laufen.

**M 19: Stadt, Land, Fluss**

Die Schüler gehen in 4er-Gruppen zusammen und stellen sich an je einer Start-Pylone auf. In einer Entfernung von 10–15 Metern steht je ein kleiner Kasten mit einem Zettel „Stadt, Land, Fluss“ usw. Nennen Sie einen Buchstaben. Die jeweils Ersten der Gruppen laufen zum Kasten und füllen die erste Spalte mit einem entsprechenden Stadtnamen aus. Danach laufen sie wieder zurück und eine neue Runde beginnt. Zum Schluss wird der Gewinner über ein Punktesystem ermittelt.

**M 20: Reifen-Wege**

Die Schüler bilden Paare (bzw. Gruppen, je nach Räumlichkeiten und zur Verfügung stehender Reifen). Für jedes Paar/jede Gruppe wird ein Reifen-Raster (3 x 3 oder 4 x 4) auf den Boden gelegt. Partner A überlegt sich einen Weg durch die Reifen (und kennzeichnet ihn auf der Vorlage). Dann läuft er ihn langsam und Schritt für Schritt ab. Partner B beobachtet genau, denn er soll diesen Weg anschließend genauso ablaufen. Danach werden die Rollen getauscht.

**M 21: Klatsch-Kette**

Die Schüler stellen sich in einem Kreis auf. Ein Schüler gibt einen einfachen Klatschrhythmus vor. Dieser Rhythmus soll nun durch den ganzen Kreis „wandern“, bis er wieder beim Ausgangspunkt angekommen ist. Die Schüler dürfen selbst überlegen, welche Bewegungsaufgabe derjenige (oder die ganze Gruppe), der den Rhythmus falsch geklatscht hat, erledigen muss.

**M 22: Hipp, Hopp, Hepp**

Ein Schüler gibt eine Anweisung vor, die jeweils mit einer Bewegungsaufgabe verbunden ist. Diese werden von allen Mitschülern gemeinsam durchgeführt.

**M 23: Fingerspiele**

Die Schüler führen verschiedene Fingerspiele aus.

## M 1 Durchzählen

**Organisation** Stellt euch gemeinsam in einem Kreis auf.

**Beschreibung** Zählt innerhalb der Gruppe nacheinander die Zahlen von 1 bis X (Anzahl der Gruppenmitglieder) durch. Es soll jedoch nicht in der Personenreihenfolge der Kreisaufstellung gezählt werden, sondern „querbeet“, d.h. die Gruppenmitglieder müssen genau aufeinander achten, wer eine Zahl nennt. Denn nennen zwei Personen eine Zahl gleichzeitig oder wird eine Zahl falsch genannt, muss mit dem Durchzählen wieder von vorn begonnen werden.

**Beachtet** Eine Person darf nicht zweimal hintereinander eine Zahl nennen und es darf auch keine Zahl ausgelassen werden.

**Variationen**

- Bewegt euch während des Zählens langsam im Kreis.
- Zählt die Zahlen rückwärts.
- Nennt nacheinander die Buchstaben des Alphabets in der richtigen Reihenfolge.

## M 2 Zuordnen einer Buchstaben-/Zahlenkombination

**Material** Papier, Stifte, Buchstaben-/Zahlentabelle

**Organisation** Jeder erhält ein Blatt Papier, einen Stift und die Buchstaben-/Zahlentabelle.

**Beschreibung** Der Spielleiter gibt ein Wort vor, das die anderen aufschreiben. Ordnet nun jedem Buchstaben eine Buchstaben-/Zahlenkombination mit Hilfe der Tabelle zu.

### Buchstaben-Zahlen-Tabelle

	1	2	3	4	5	6
A	h	o	s	r	m	y
B	ß	w	j	k	l	f
C	d	q	!	n	x	t
D	e	u	g	p	c	?
E	b	z	i	a	v	

**Wörterbeispiele** Eis, Mais, Sport, Hund, Apfel, Kino, Katze, Ferien

**Variation** Der Spielleiter nennt eine Buchstaben-/Zahlenkombination und die anderen müssen das entsprechende Wort herausfinden (z. B.: D1/E3/A3 = Eis).

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Bewegtes Gedächtnistraining*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



8 Gesundheit und Ganzheitlichkeit Beitrag 17 • Gedächtnistraining 1 von 28

### Bewegtes Gedächtnistraining – Spiel- und Übungsformen zur Förderung der Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit

Dr. Michael Böttigk, Köln/ez

<b>Zeit</b>	3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)
<b>Neuau</b>	Anfänger, ab Klasse 5
<b>Die</b>	Sporthalle, Innearena; J. B. Aula, Klassenzimmer, Freizeitanlage
<b>Ziel</b>	Spiel- und Übungsformen zur Förderung der Denk-, Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit
<b>Kompetenzen</b>	Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern

**Allgemeine Hinweise**

In der heutigen Industriegesellschaft müssen Menschen jeden Alters täglich ungeheure Mengen an Informationen aufnehmen und verarbeiten. Mehrere Informationen werden dabei nur kurz aufgenommen, angesprochen und anschließend vergessen, andere dagegen sollen möglichst dauerhaft abgespeichert und jederzeit abrufbar sein. Was kommt, was ist das Wesentliche, schnell verarbeitet und vieles von dem, das heute erlernt wird, schen schnell überholt sein kann.

Um diese Wissensbewältigung zu können, braucht der Mensch in seiner Linie seine Gehirn – Also Denken und Planen verlagert in dieser „Schaltzentrale“. Der Alltag bringt bereits ein hohes Maß an Reiz aus, und damit Anregung für das Gehirn, Abstraktion von der Körperlichkeit, Kreativität und geistigen Herausforderung des Bewusstseins – für die Jugendlichen der Lernstoff in der Schule – kann auch dieser Faktor einen entscheidenden Beitrag zur Steigerung der geistigen Beweglichkeit mit sich bringen.

Die Verbesserung der Hirnleistung, und damit der Denk- und Gedächtnisfähigkeit, spielt auch für Schüler eine wichtige Rolle. Die Förderung von Fähigkeiten wie einer Fundamentale des Lebens in einer bewegungsreichen, mobilen, bunten und vielfältigen Welt ist ein Ziel, das nicht unbedingt auf die Persönlichkeitsentwicklung der Schüler, sondern auf die geistige, körperliche, emotionale und wissenschaftliche Untersuchungen hin.

Bei einer Verbindung von körperlicher Betätigung und geistiger Arbeit ist die Zunahme der geistigen Leistungsfähigkeit deutlich höher als bei körperlicher Arbeit. Gerade koordinative Übungen, die in einem Verbund mit kognitiven Aufgaben stehen und die Fähigkeit zum Umgang mit visuellen und akustischen Informationen fördern, eignen sich in besonderer Weise, die Wahrnehmung, Konzentration und Beweglichkeit von Jugendlichen zu verbessern. Der Sportler nicht kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, das Gesundheitsbewusstsein der Schüler auch im außerschulischen Alltag zu verankern und nachhaltig zu verbessern, wenn er die Inhalte methodisch auf sportliche Funktionen nicht, sondern gleichzeitig das Gehirn und seine Aktivität fördert und fördert.

**Praktische Hinweise**

Die im Folgenden vorgestellten Übungen und Spielformen – mit und ohne Bewegung – fördern die Denk-, Gedächtnis-, Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit der Jugendlichen. Die Übungen bauen didaktisch-methodisch nicht aufeinander auf, können aber auch isoliert voneinander, parallel oder in Einzelformen anderer Sportstunden durchgeführt werden.

47 Aktivität Sport • Dezember 2019