



Gedächtnis und Bewegung

Assoziatives Denken & Merkfähigkeit



Datum: 04. November 2018

Referentin: Petra Todt

Veranstaltung: Hamburger Sportkongress des VTF Hamburg

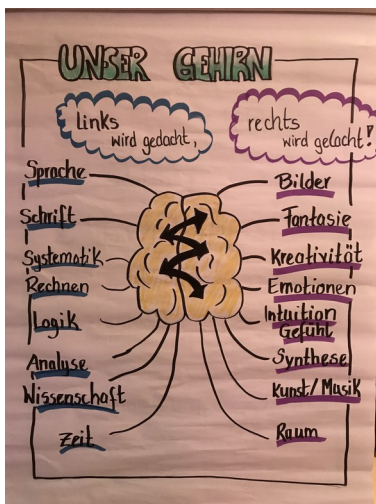
Ausbildung zur Gedächtnistrainerin über den BVGT e.V.: Servicebüro, Black-und-Decker-Straße 17B, 65510 Idstein, Tel.: 06126.505780, Fax: 06126.5057819, <http://www.bvgt.de/>

Das Ganzheitliche Gedächtnistraining hat **12 Trainingsziele:**

(aus: <http://bvgt.de/ganzheitliches-gedaechtnistraining/trainingsziele/> vom 20.10.2017)

- 01 - Assoziatives Denken:** Verknüpfung neuer Informationen mit bereits gespeicherten
- 02 - Denkflexibilität:** Fähigkeit, auf wechselnde Situationen schnell zu reagieren
- 03 - Fantasie & Kreativität:** Vorstellungs- oder Einbildungskraft fördern, schöpferische Einfälle anregen
- 04 - Formulierung:** Einen Sachverhalt oder Gedanken in sprachlich richtiger Form ausdrücken
- 05 - Konzentration:** Die ungeteilte Aufmerksamkeit auf eine Sache lenken
- 06 - Logisches Denken:** Folgerichtiges, schlüssiges Denken aufgrund gegebener Aussagen
- 07 - Merkfähigkeit:** Die Fähigkeit, Wahrnehmungen kurzfristig und langfristig zu speichern
- 08 - Strukturieren:** Inhalte nach einem Bezugs- oder Regelsystem aufbauen und gliedern
- 09 - Urteilsfähigkeit:** Treffen einer Entscheidung nach Abwägen aller bekannten Faktoren
- 10 - Wahrnehmung:** Etwas bewusst mit einem oder mehreren Sinnen aufnehmen
- 11 - Wortfindung:** Abrufen von Wörtern aus dem Wortspeicher
- 12 - Zusammenhänge erkennen:** Neue Informationen in bestehende Wissensstrukturen integrieren und sinnvolle Zusammenhänge herstellen

Ergänzungen: Die Flagge gehörte zu Italien. Der jüdische siebenarmige Leuchter heißt Menora.



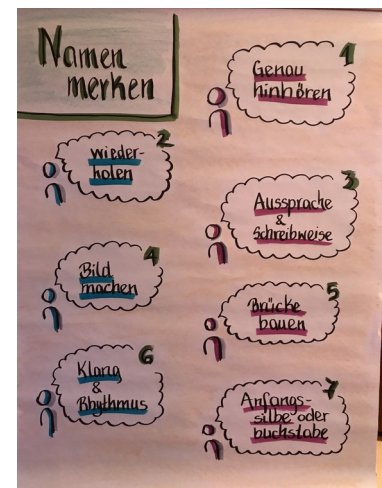
Literatur-Tipps:

Jasper, Bettina M.: Brainfitness, 3. Aufl. Aachen 2012

Lutz, Horst: Life Kinetik, München 2008

Mommert-Jauch, Petra; Jauch, Janina: Gehirntraining durch Bewegung, 2. Aufl. München 2015

Oppolzer, Ursula: Verflixt, das darf ich nicht vergessen! Bd. 3, humboldt 2009



Es hat mir sehr viel Spaß gemacht und ich wünsche Euch viel Spaß beim Ausprobieren mit Euren Gruppen!



Gedächtnis und Bewegung

Assoziatives Denken & Merkfähigkeit



Stundenverlauf

Spielformen in der gesamten Gruppe:

1. **Vormachen & (später) nachmachen** → verschiedene Arm- und Beinbewegungen
2. **Namen merken mit Verben** (Material: 9 Bälle für 36 TN)
→ Ballübergabe mit Verben oder Begriffe überlegen und „mitgeben“
→ Kreis aufstellung & reihum abfragen und mitmachen
→ nach 4 TN jeweils wiederholen (alle laut mitsagen lassen)
→ Bsp: Petra pendelt | Petra & Petersilie
3. **Zahlenjongleur** (Material: je 2 Tennis- oder Jonglierbälle pro TN)
→ Aufgabe: Im Raum umhergehen und auf den Zuruf einer Zahl eine vorgegebene Bewegung ausführen, Mögliche Differenzierungen: I = den Ball hochwerfen und fangen oder II = beim Fangen des Balles einen Ausfallschritt durchführen.
1 = re Hand nach vorn strecken und den re Fuß nach vorn setzen
2 = li Hand nach vorn strecken und den li Fuß nach vorn setzen
3 = rechte Hand und den linken Fuß nach vorn
4 = linke Hand und den rechten Fuß nach vorn
5 = re Hand zur re Seite und Verlagerung auf den re Fuß zur Seite
6 = li Hand zur li Seite und Verlagerung auf den li Fuß zur Seite
7 = Kniebeuge (klein oder groß) und beide Arme nach vorn bringen (Variante: Arme gekreuzt)
Alle sieben Zahlen im Wechsel oder Kombinationen (421) nennen. Zwischendurch sollen die TN immer locker, aber zügig durch den Raum gehen.
4. **ÜL als Ankerpunkt**
→ Aufstellung im Kreis, Reihenfolge merken, im Chaos gehen mit Mobilisationsübungen, Kreis aufstellung (Orientierung an ÜL), CrossOver-Übungen

Spielformen mit Partner/in:

1. **Wortketten bilden, Partnerweise (PW) nebeneinander**
→ abwechselnd Begriffe nennen,
a) die aufgrund des vorherigen Begriffs in den Sinn kommen (z.B. Sonne-gelb-Banane-Apfel-Pflaume-Kuchen-Bäcker...)
b) die einem Oberbegriff entsprechen (z.B. Urlaub: Strand-Sonne-Meer-Eis-...)
c) Oberbegriff plus Vorgabe: Folgebegriffe nennen, die mit dem vorletzten Buchstaben der vorherigen Wortes beginnen (z.B. Oberbegriff Vornamen: Hans, Norbert, Rita, Toni, Natascha, Helge, Gaby, Britta, Tamara, ...)
2. **PW gegenüber → Tiere raten mit ja/nein-Fragen**
(Achtung: TN müssen sich nicht genau in der Mitte treffen)
3. **PW gegenüber → Sätze bilden** nach dem Prinzip „Ich packe meinen Koffer“

Spielformen in Kleingruppen:

1. **Zahlen ersetzen 1 bis 5**, Kreis aufstellung in der Kleingruppe – aber keine 5er Gruppen!
→ immer weiter am Platz gehen und reihum laut von 1 bis 5 zählen, nach und nach die Zahlen durch Bewegungen ersetzen, Vorschläge: 3 = Kniebeuge, 1 = Kneelift re/li, 4 = Arme weit öffnen und schließen, 2 = 3x klatschen, 5 = Arme lang hoch und HEY rufen
→ Variante: hin und zurück „bauen“



Gedächtnis und Bewegung

Assoziatives Denken & Merkfähigkeit



2. Buchstaben-Assoziations-Zirkel

Dieser Zirkel bildet eine Kombination von CrossOver-Bewegungen und Gedächtnis- sowie Bewegungsaufgaben.

- 45 bis 60 Sek. CrossOver-Bewegungen als gesamte Gruppe in der Hallenmitte
- 45 bis 60 Sek. Gedächtnis- sowie Bewegungsaufgaben in Kleingruppen an den Stationen
- Übergang von 15 Sekunden zur Station bzw. zur Mitte
- bei 6 Stationen ergibt sich eine Gesamt-Bewegungs-Zeit von 12 Minuten

Beispiele für CrossOver-Bewegungen in der Mitte:

- * Knie lift mit diagonaler Hand zum Oberschenkel
- * Schuhplattler hinten
- * Schuhplattler vorn
- * Knieheben mit Oberschenkelkontakt beider Hände und Schultertippen (Hände gekreuzt)
- * Seittippen der Füße nach vorn außen „offen“ mit diagonalem Boxen „cross“
- * Knieheben mit Oberschenkelkontakt beider Hände und ws Tippen an einer Schulter (Wechsel)

Beispiele für Bewegungen an den Stationen:

- * auf der Stelle Gehen
- * Kniebeuge
- * Rücktippen
- * Twist
- * Seittippen
- * Trippeln

Beispiele für Assoziationsaufgaben an den Stationen:

(Hinweis: die Begriffe müssen nicht reihum genannt werden)

- * Männernamen mit H
- * Frauennamen mit A
- * Berufe mit M
- * Tiere mit E
- * In der Küche mit B
- * im Wohnzimmer mit S

3. Kleine Aufgaben (Ampelübung, Gegensätze, groß-klein)

- immer in Bewegung bleiben (gehen, Kniebeuge, CrossOver-Bewegungen)
- reihum Begriffe nennen (nicht helfen, es sei denn, es ist erwünscht!)

a) **Ampelübung** (rot, gelb, grün = Tomate, Sonne, Hoffnung, Blut, Zitrone, Gras...)

- Kleingruppe darf nicht durch 3 teilbar sein!

b) **Gegensätze** (groß-klein, schnell-langsam, hoch-tief,...)

- Kleingruppe muss ungerade sein!

c) **groß & klein** (größer als ein Mensch & kleiner als eine Hand)

- Kleingruppe muss ungerade sein!

Abschlussübungen „to go“:

1. **L & O im gehen** – Hände am Po
2. **Piff & Paff** – We will rock you