

Inhalt

Über die Autoren

Vorwort für Eltern und Pädagogen

Die BRAIN-GYM®-Familie stellt sich vor

Mittellinienbewegungen

Überkreuzbewegung
Liegende Acht
Double Doodle (Simultanzeichnen)
Alphabet-Acht
Elefant
Nackenrollen
Beckenschaukel
Bauchatmen
Überkreuzbewegung mit Aufsitzen
Energetisierer
An ein X denken

Längungsbewegungen

Eule
Armaktivierung
Fußpumpe
Wadenpumpe
Schwerkraftgleiter
Erden

Energieübungen und Übungen zum Fördern positiver Einstellungen

Wasser trinken
Gehirnknöpfe
Erdknöpfe
Balanceknöpfe
Raumknöpfe
Energiegähnen
Denkmütze
Hook-ups
Positive Punkte

Übersicht: Was die BRAIN-GYM®-Übungen fördern

Lesen
Denken
Schreiben
Selbständiges Lernen
Selbstsicherheit
Sich wohl fühlen

Leitfaden für Eltern und Pädagogen

Adressen

Ausklapptafel: Alle 26 BRAIN-GYM®-Übungen mit Anleitungen auf einen Blick

Wichtige Hinweise

Die Übungen in diesem Buch dienen dem pädagogischen Ziel, das Lernen zu erleichtern. Sie haben sich als sicher und effektiv für alle Lernenden erwiesen. Gleichwohl ist es immer ratsam, einen Arzt zu fragen, bevor man irgendein Übungsprogramm beginnt. Bei Übungen, die die Wirbelsäule beanspruchen, ist für Menschen, die in diesem Bereich Beschwerden haben, besondere Vorsicht geboten.

Wie bei jedem Übungsprogramm, so gilt auch hier, daß neue Fertigkeiten schrittweise, über längere Zeit entwickelt werden sollten. Alle Bewegungsübungen in diesem Buch sind so angelegt, daß sie im Normalfall jederzeit leicht und bequem ausgeführt werden können.

Dieses Selbsthilfeprogramm kann ergänzend oder unterstützend zu anderen Maßnahmen durchgeführt werden, die etwa von einem Arzt, einem Chiropraktiker oder von einer Erziehungsberatungsstelle veranlaßt werden.

Die Autoren und der Verlag beabsichtigen nicht, mit dieser Methode Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu verordnen. Sie können nicht die Verantwortung für Anwender übernehmen, die diese Methode fälschlicherweise so darzustellen versuchen.

Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Erlaubnis des Verlags in irgendeiner Form vervielfältigt oder reproduziert werden.

Vorwort für Eltern und Pädagogen

BRAIN-GYM® (wörtlich: „Gehirngymnastik“) ist der Name für eine Reihe einfacher und amüsanter Bewegungsübungen und Aktivitäten zur Förderung der Lernfähigkeit. Diese Übungen sind für Lernende aller Altersstufen geeignet; sie erleichtern das Lernen ganz allgemein und sind besonders wirksam bei schulischen Lernaufgaben. Sie bilden das Herzstück der *Educational Kinesiology* (eingedeutscht: *Edu-Kinestetik*, abgekürzt *EK*). Das englische Wort *education* stammt vom lateinischen *educare* ab, das soviel heißt wie herausholen, herausziehen“. *Kinesiology* ist vom griechischen Wort *kinesis* (= Bewegung) abgeleitet; dabei handelt es sich um die Lehre von der Bewegung des menschlichen Körpers. *Edu-Kinestetik* ist eine von Paul Dennison entwickelte Methodik, die Lernenden dazu verhilft, sich ihr natürliches Lernpotential durch bestimmte Körperbewegungen und Berührungen jederzeit verfügbar zu machen.

Um Mißerfolge und Schwierigkeiten beim Lernen zu überwinden, haben Pädagogen immer wieder spezielle Programme entwickelt, die besser motivieren, anregen, fördern, drillen oder den Stoff „einhämmern“ sollen. Diese Programme sind auch bis zu einem gewissen Grad erfolgreich. Doch warum kommen an unseren Schulen manche Kinder so gut mit und andere nicht? Mit Hilfe der Edu-Kinestetik haben wir erkannt, daß einige Kinder sich *zu sehr* bemühen und dabei den Gehirnintegrationsmechanismus, der für ein vollständiges Lernen erforderlich ist, „ausschalten“. Information wird zwar durch das Hinterhirn als „Eindruck“ aufgenommen, ist aber für das Vorderhirn nicht als „Ausdruck“ abrufbar. Diese Unfähigkeit, das auszudrücken, was gelernt wurde, schließt die Lernenden in den Teufelskreis des Mißerfolgs ein.

Die Lösung, die mit der Edu-Kinestetik entdeckt wurde, ist Lernen mit dem *ganzen* Gehirn, ermöglicht durch Neustrukturierung von Bewegungen und durch die BRAIN-GYM®-Übungen. Sie verschaffen den Lernenden Zugang zu denjenigen Teilen des Gehirns, die vorher unzugänglich,

blockiert waren. Die Veränderungen in Lernen und Verhalten sind oft prompt und tiefgreifend, wenn Lernende entdecken, wie sie Informationen aufnehmen und gleichzeitig sich ausdrücken können.

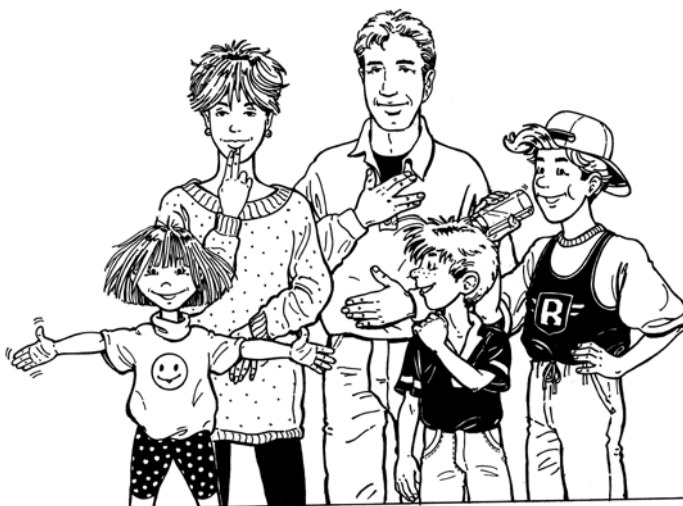
Die Reihe LERNEN DURCH BEWEGUNG wurde eröffnet mit den beiden Büchern „Befreite Bahnen“ und „EK für Kinder“ (beide bei VAK erschienen). Das Buch „EK für Kinder“ erklärt die Restrukturierungstechniken, die wir jedem empfehlen, der die Qualität seines Lebens und seines Lernens sowie die Freude an der Bewegung steigern will. Die hier vorliegenden BRAIN-GYM[®]-Übungen bauen auf dieser „Neu(an)bahnung“ des Lernens auf; sie helfen *jedem* Lernenden, ob jung oder alt, sein Potential besser zu nutzen; allerdings sind sie am wirksamsten im Anschluß an die *Dennison-Lateralitätsbahnung* (beschrieben in „Befreite Bahnen“ und „EK für Kinder“).

Über diese Bücher hinausgehend, bietet das BRAIN-GYM[®]-Lehrerhandbuch eine sehr detaillierte Beschreibung der BRAIN-GYM[®]-Bewegungen mit Anleitungen und Hintergrundinformationen für Eltern und Pädagogen.

Viele Lehrer benutzen alle Übungen dieses Buches jeden Tag in ihrem Klassenzimmer. Andere verwenden nur die Bewegungen, die einen Bezug zum Lesen haben, im Leseunterricht. Niemand sollte dazu angehalten werden, Übungen auf für ihn unnatürliche oder unbequeme Weise zu machen. Die Lernenden sollten innerhalb ihrer Möglichkeiten arbeiten und dazu ermutigt, nie aber gezwungen werden, diese Übungen zu machen; sie berichten uns oft, daß sie sie automatisch machen und daß sie spüren, wann sie von BRAIN-GYM[®] profitieren können.

Wenn Schüler mit BRAIN-GYM[®] in Kontakt gekommen sind, mögen sie es meistens sehr bald, verlangen danach, zeigen es ihren Freunden und integrieren es in ihr Leben, ohne jegliche Nachhilfe oder Überwachung. Geschickte Pädagogen und Eltern, die selbst Freude an Bewegung haben, werden die Motivation dazu ohne Mühe vermitteln können und die Übungen mitmachen.

Die BRAIN-GYM®-Familie stellt sich vor



Hallo, wir sind die BRAIN-GYM®-Familie, und wir sind alle ganz begeistert von BRAIN-GYM®! Wir machen jeden Tag ein paar Übungen, das bringt unser Gehirn in Schwung und läßt uns einen klaren Kopf behalten.

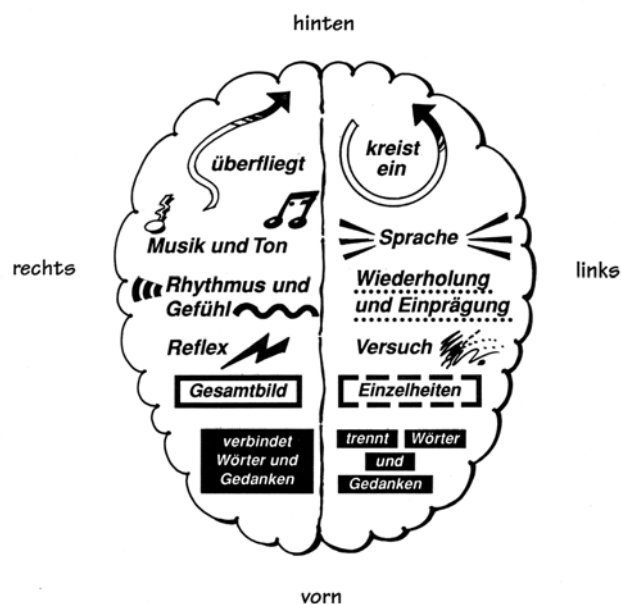
Lesen, Schreiben, Rechnen oder Schreibtischarbeit machten uns früher oft Mühe. Heute lernen und arbeiten wir gerne und haben genügend Energie für alles, was wir tun. Und wenn wir mal steckenbleiben, wissen wir gleich eine Übung, die uns hilft weiterzukommen.



Ich bin Maxi. Mir macht BRAIN-GYM® sehr viel Spaß. Früher war die Schule sehr anstrengend für mich. Ich bekam zwar gute Noten, mußte aber viel dafür arbeiten, und ich hatte keine Zeit mehr für mich selbst. Heute mache ich BRAIN-GYM®, und das ist so, als wenn ich meinen „Motor“ einschalten würde. Alles fällt mir jetzt viel leichter.

In diesem Buch möchte ich dir zeigen, wie wir in unserer Familie BRAIN-GYM® machen und wozu die Bewegungen gut sind. Die genauen Übungsanleitungen findest du auf dem Faltblatt am Schluß des Buches. Die Figuren kannst du bunt ausmalen, wie in einem Malbuch. Dann macht dir BRAIN-GYM® bestimmt noch mehr Spaß.

Mittellinienbewegungen



Mit diesem Bild möchte ich dir die beiden Hälften unseres Gehirns erklären. Stell dir vor, du stehst mir gegenüber und schaust von oben in meinen Kopf. Meine linke Gehirnhälfte ist aktiv, wenn ich meine rechte Körperseite bewege. Die rechte Gehirnhälfte ist aktiv, wenn ich etwas mit der linken Körperseite mache.

Wir können dann am besten lernen, wenn beide Gehirnhälften gut zusammenarbeiten. Wenn ich meinem Gehirn sagen will, daß beide Hälften zusammenarbeiten sollen, stelle ich mir ein X vor. Die Mittellinienbewegungen in diesem Kapitel sind Übungen, die mir helfen, ganz leicht mit beiden Gehirnhälften gleichzeitig zu arbeiten. Je öfter ich sie mache, desto besser funktioniert das X, die Verbindung zwischen beiden Seiten.

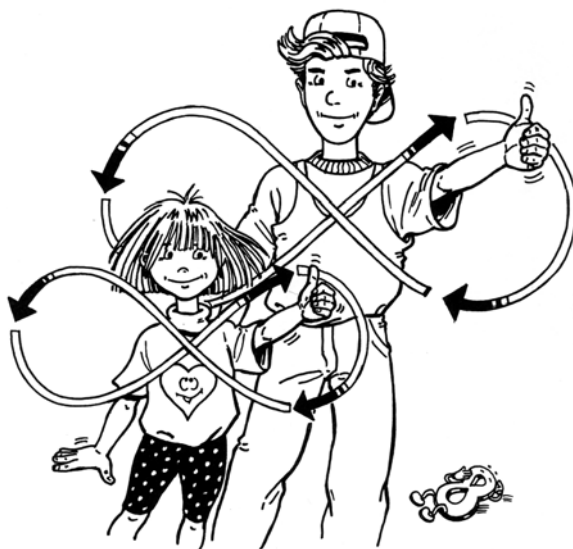
Überkreuzbewegung



Hier sind meine Freundin Trixi und mein Bruder Felix. Wir üben jeden Tag zusammen Überkreuzbewegungen: Wir bewegen den rechten Arm zusammen mit dem linken Bein, den linken Arm gleichzeitig mit dem rechten Bein. So gehen, hüpfen oder tanzen wir mit Musik. Wir bewegen uns vorwärts, rückwärts und seitwärts, oder wir marschieren auf der Stelle.

Es kommt darauf an, mit diesen Bewegungen immer wieder die Mittellinie des Körpers zu überqueren. Dazu ist es hilfreich, mit der Hand das gegenüberliegende Knie zu berühren. Wenn meine beiden Gehirnhälften auf diese Weise zusammenarbeiten, macht es mir Spaß, etwas Neues zu lernen.

Liegende Acht



Hier siehst du meinen Bruder Roxi. Eigentlich heißt er ja Robert, aber Roxi gefällt ihm besser. Er macht mit mir zusammen die Liegende Acht. Er sagt, früher habe er beim Lesen immer Wörter übersprungen und den Faden verloren. Jetzt können wir leichter und besser lesen. Wir gehen zusammen in die Bücherei, holen uns immer neue Bücher, die uns interessieren, und haben viel Spaß damit.