

# 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 „Schatztruhe“. 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.

## 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).

## M 4 Buchstabenkombinationen in Reihe

**Material** Stifte, Stoppuhren, Buchstaben-Vorlage

**Organisation** Jeder erhält die Vorlage.

**Beschreibung** Löst die Aufgabe. Für die Bearbeitung habt ihr eine Minute Zeit. Wie viele Reihen könnt ihr in dieser Zeit richtig lösen?

**Aufgabe** Suche die Buchstabenkombination **BCD** und **RLZ** aus den folgenden Reihen heraus.

*Beispiel:*

HJZTRESBCDDTZUPLJGRLZWAEQPÜNBFDRLKRLZVGBBZLBTLRBRL

I: BCDRZOUGHVCSBRLIPLKZTRLZMJBZHFKBCOPBBPOUBDFCE

II: BRIUBCRBLGJRLMBVRLDRTUSAQEOBKHEXBCBCJCHJBCGDRL

III: RLBZBZRBCTBCDJLBHGFVWBCDRIZLJBCRDRI BCBCDHUBCPB

IV: RLBCRLZNBRLZBRZTRBCDRIYRLXAFRLDRIBCBCPLORRBLCRL

V: HBIZLRJAWRLZRLOZLRRRLBCBKKRLBCDEBCITBCDNBFRAFB

VI: LIZRLPRLZBCOQBKLRLDWABRLZZLRPJBCPBCDBCBCRLPCR

VII: BCRLKZLRPBZDFRLZPOLKRLBCDGBDCBCDRNVCBBCDRLFRB

VIII: BRLZBCDDCBBCDRLZBCDRLZBDCBCDRBLBCBCDLDRZBCDC

IX: LZRBCDWARLLZKRLBCRLRLBPABCLJKLBCDPOBRDSEBCRPBC

X: RLBDCCBCRZZBBCZRLRLBCCBZRLBCZZRBCRZRZRCBZLRZBR

## M 15 Buchstabenlauf

**Material** 22 Pylonen, Karten, Zahlen-Vorlage, Stifte

**Organisation** Verteilt die Pylonen in der Halle. An jeder Pylone liegt eine Karte aus, auf deren Vorderseite eine Zahl und auf der Rückseite ein zugeordneter Buchstabe steht (siehe unten). Vereinbart eine zentrale Stelle, an der ihr eure Zahlen-Vorlage ablegt.

**Beschreibung** Lauft die einzelnen Pylonen an und dreht die Karten um. Merkt euch den jeweiligen Buchstaben auf der Rückseite und lauft zur Ausgangsstelle zurück. Tragt nun die einzelnen Buchstaben über die Zahlen auf der Vorlage ein. Wie heißt der poetische Satz von dem berühmten italienischen Maler Leonardo da Vinci?

**Beachtet** Es darf jeweils nur eine Zahl angelaufen werden.

### Zahlen-Vorlage

		1	2		3	4	5		6	7	1			
	5	4	1	5	8		7	9	1	1	10			
11	5	12	10	7	9	13	14		10	2	1	15	5	15
9	5	6		6	7	1		3	7	1	1	5	10	
	21	5	10	6	4	10	12	15		2	6	5	10	
			12	5	4		16	7	5	17	15	5		
	11	5	18	10	4	5	10	15	19		1	2		
	21	5	10	16	2	20	20	15		6	5	10		
		11	5	4	1	15		2	14	8	5			
				9	5	12	9	8	11	22				

### Buchstabenzuordnung:

1/S; 2/O; 3/W; 4/I; 5/E; 6/D; 7/A; 8/N; 9/U; 10/R; 11/G; 12/B; 13/C; 14/H; 15/T; 16/K; 17/L; 18/F; 19/, (Komma); 20/M; 21/V; 22/! (Ausrufezeichen)