

Bewegtes Lernen- Ideen und Vorschläge gesucht.

Beitrag von „Frutte55“ vom 9. September 2005 16:13

Also bei mir funktioniert der Link- komisch!!!

Ich hab mich auch nicht registriert oder so. Versteh nicht warum er bei euch nicht funktioniert. Ansonsten gibt es noch sehr viele andere Seiten im Internet auf denen du dir Brain-Gym-Übungen angucken kannst. Auf der Seite waren ja eh nur ein paar Beispiele. Vielleicht suchst du auch mal unter Edukinästetik. Dort findest du bestimmt auch was...

Ich schreib die Sachen von der Seite einfach mal hier hin:

Überkreuz-Bewegungen:

Stehen Sie auf und heben Sie Ihr rechtes Bein. Gleichzeitig strecken Sie Ihren linken Arm in die Höhe. Nun wechseln Sie. Oder Sie winkeln Ihr rechtes Bein und berühren es mit Ihrem linken Ellenbogen. Wenn Sie bei dieser Übung hüpfen, fördern Sie zugleich Ihre körperliche Ausdauer. Überkreuz-Übungen können Sie auch im Liegen ausführen.

Denkmütze:

Ziehen Sie Ihre Ohren leicht nach hinten und massieren Sie sie sanft mit Daumen und Zeigefinger. Beginnen Sie oben und reiben Sie vorsichtig hinunter zum Ohrläppchen. Halten Sie Ihren Kopf dabei aufrecht. Wiederholen Sie diese Übung dreimal und Sie werden Sie wahrscheinlich konzentriert Ihrer Arbeit zuwenden.

Liegende Acht:

Heben Sie Ihren linken Arm und beginnen Sie nach links oben eine liegende Acht zu zeichnen. Starten Sie in der Mitte der liegenden Acht mit einer Aufwärtsbewegung - entgegen dem Uhrzeigersinn, um sofort Ihre rechte Hirnhälfte zu aktivieren.

Simultanzeichnen:

Simultanzeichnen üben Sie am besten an einer Tafel oder auf einem großen Bogen Papier - oder in der Luft. Zeichnen Sie mit beiden Händen gleichzeitig in großen Armbewegungen. Achten Sie darauf, dass Arm- und Nackenmuskulatur entspannt bleiben. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Bewegungsablauf, das sichtbare Ergebnis ist nicht wichtig.

Nackenrollen:

Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie ruhig. Rollen Sie Ihren Kopf langsam von einer Seite zur anderen. Spüren Sie Verspannungen nach. Entdecken Sie Verspannungen, halten Sie in Ihrer Bewegung inne und atmen Sie tief, bis sich Ihre Muskulatur lockert.

Bauchatmen:

Atmen Sie durch die Nase ein, halten Sie Ihren Atem an und atmen Sie durch den spitzen Mund aus - zählen Sie jeweils bis 3. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen nach vorne und beim Ausatmen zurück bewegt. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

Wasser trinken:

Trinken Sie regelmäßig Wasser in kleinen Mengen, um den Wasserhaushalt Ihres Körpers auszugleichen und sich Energie zuzuführen.

Weitere Infos gibt es im Brain-Gym-Lehrerhandbuch von Paul E. Dennison und Gail E. Dennison.

Frutte55