

Die Post ist da!



Movi- Letter Tipp 13: Bewegung

„Bewegung ist das Tor zum Lernen“

Dr. Paul Dennison

Facts

Die „Lateralitätsbahnung“ ...**

- hilft bei Konzentrationsproblemen
- fördert die Zusammenarbeit der rechten und linken Gehirnhälfte
- verbessert die Hand-Augen-Koordination
- löst Lernblockaden
- ist eine unterstützende Maßnahme bei Legasthenie und Dyskalkulie
- hilft bei Problemen beim Überkreuzen der Körpermittellinie

»Brain Gym... «*

...bedeutet Lernen durch Bewegung und ist Teil der Edukinesthetik, die von Dr. Paul Dennison entwickelt wurde. Er hat beobachtet, dass Kinder mit Lernproblemen auch oft unter physischen Wahrnehmungsproblemen leiden und sich nicht koordiniert im Raum bewegen konnten. Brain Gym lässt einzelne Teile des Gehirns durch gezielte Körperbewegungen (z.B.: Überkreuzbewegungen oder kombinierte Kopf- und Augenbewegungen) wieder besser miteinander kommunizieren, sodass sich die motorische Koordination verbessert und dadurch Blockaden gelöst werden können.

Brain Gym Übung **BAHNUNG**

1. Kontralaterale Bewegung **X**

Die Übung findet im Stehen statt. Hebe abwechselnd die Beine an, bis sich die Knie etwas über dem Bauchnabel befinden. Gleichzeitig berührt die rechte Hand im Wechsel das linke Knie und die linke Hand das rechte Knie. Der Oberkörper bewegt sich während der Bewegung kaum und der Kopf bleibt gerade. Funktioniert dies gut, dann fixiere dabei deine Augen nach oben blickend. Als zusätzliche Anforderung kannst du eine einfache Melodie summen, so dass neben der schwierigen Koordination von Arm- und Beinbewegungen noch eine weitere Anforderung hinzukommt.

2. Homolaterale Bewegung **||**

Bei dieser Übung berührt die linke Hand das linke Knie, danach berührt die rechte Hand das rechte Knie. Dabei ist gleichzeitig der Blick nach unten zu fixieren und als sprachliche Anforderung kannst du noch eine einfache Zahlenreihe rückwärts laut aufzählen.

3. **X**

Übung 1 wiederholen

Mache 10 Wiederholungen pro Übung.

Die Brain Gym Übungen eignen sich perfekt als Bewegungssnack für zwischendurch ☺.

Probiere es gleich aus!



Foto: <https://www.pexels.com/de-de/foto/radiergummi-gummi-schule-gluebirne-6193936/>

*Quelle: <https://www.mayconsulting.ch/wp-content/uploads/Brain-Gym-f%C3%BCr-Lernende.pdf>

**Quelle: <https://energy-in-balance.eu/blog/2018/05/11/die-lateralitaetsbahnung/>

