

# **Gehirn und Bewegung , Vortrag von Prof. Dr. Ulrich Mußhoff**

## **Schulamt Steinfurt**

**30.3.2017**

### **1)Aufwärmübung: „ 1-5“**

1-5, 1-4, 1-3, 1-2, 1 langsam zählen, dabei

Rechten Arm, rechtes Bein, linken Arm, linkes Bein

Ganzen Körper kräftig ausschütteln

### **2)Ritual zum Start: „Startender Adler“**

Position startender Adler einnehmen, auf Impuls Arme hoch und : „Viel Spaß“ (beidhändig)

### **3)Konzentrationsübung: „Eine Ente“**

Im Rhythmus sprechen, dabei auf Oberschenkel klatschen:

Eine Ente                    2 Füße                    quak

Zwei Enten                    4 Füße                    quak                    usw.

### **4)Kognitions- und Bewegungsübung: „ 1,2,3“**

2 TN stehen sich gegenüber, sie zählen abwechselnd fortlaufend von 1-3

Nun ersetzen sie die „1“ durch eine Bewegung z.B. hüpfen

Danach ersetzen sie auch die „2“ durch z.B. verbeugen

Nun auch die „3“ durch z.B. Arme ausbreiten

### **Modifizierung: Plötzliche Regeländerung**

Die Zuordnung von Zahlen und Bewegungen wird vertauscht.

### **5) Motivationsübung: „Ja-Kreis“**

Kreisaufstellung, ein TN gibt ein motiviertes „Ja!“ mit einem begleitenden Handklatscher in eine Richtung, der Empfangende gibt dieses „Ja!“ euphorisch weiter, so geht es durch die ganze Runde, auf Gleichmäßigkeit achten!

### **6) Impulsübung: „Kevin allein zu Haus“**

Kreisaufstellung, Arme über die Schultern des Nachbarn, alle Köpfe neigen sich zu Boden, es wird gemeinsam gezählt: 1,2,3! Bei „3“ heben alle gleichzeitig den Kopf und schauen einem TN direkt in die Augen. Haben 4 Augen „sich getroffen“, schaut also Kevin dem Einbrecher direkt in die Augen, fallen beide nach hinten vor Schreck tot um. Wer bleibt übrig?

### **7) Kognitions- und Bewegungsübung: „10 – 1“**

Alle TN zählen von 10-1 zurück und treten dabei abwechselnd von einem Fuß auf den anderen, bei „1“ rufen alle laut und euphorisch „Ha!“ aus, dabei mit einer Faust von oben nach unten ziehen, nun von 9-1 zählen, bei „1“ wieder „Ha!“, dann von 8-1 usw. , zum Schluss 3-2-1, 2-1, und nun bei 1 nacheinander beide Fäuste! und laut „Ha!“ intonieren.

**Gabriele Asche**, Sonderschullehrerin, Theaterpädagogin