

WS 2 und WS 8

„Aktives Gehirntraining“

Irene Francke

Hat Platon das Gedächtnis noch mit einer Wachstafel verglichen, in die sich Erfahrungen „einprägen“, so vergleichen wir heute das Gedächtnis oft mit einem Computer, in den Informationen eingegeben, gespeichert und bei Bedarf wieder abgerufen werden.

In den letzten Jahren ist nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die geistige Fitness immer mehr in den Vordergrund gerückt. Gedächtnistraining, Gehirntraining, geistige Fitness war jahrelang Thema für eher ältere Menschen. Heute ist geistiges Training auch für Berufstätige, junge Erwachsene und Kinder ein interessantes Thema. In den letzten Jahren haben die Forscher viele neue Erkenntnisse über die Funktionsweise und das Training des Gehirns zur Leistungssteigerung gewonnen.

Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein, denn „Bewegte Köpfe denken schneller.“ Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Denken und Bewegen nicht nur die Stoffwechselsituation im

Gehirn verbessert, sondern auch die geistige Flexibilität erhöht, das Selbstbewusstsein stärkt und das Selbstwertgefühl steigert. Bei Bewegungsangeboten für Ältere ist das Gehirn- oder Gedächtnistraining ein wichtiger Baustein des ganzheitlichen Trainings.

Der Bundesverband Gedächtnistraining legt konkrete Trainingsziele für ein ganzheitliches Gedächtnistraining fest, die sich auch gut in einem Bewegungsangebot für Ältere umsetzen lassen. Dazu gehören: Wahrnehmung – Konzentration – Merkfähigkeit – Wortfindung – Formulierung – Assoziatives Denken – Logisches Denken – Strukturieren – Urteilsfähigkeit – Fantasie und Kreativität – Denkflexibilität.

In den folgenden Praxisbeispielen werden einige dieser Trainingsziele aufgegriffen und mit Bewegung kombiniert.



Konzentration / Merkfähigkeit / Reaktion

Bunter Aerobic-Salat

Die ÜL/in hat Karten mit vier unterschiedlichen Symbolen vorbereitet. Mit der Gruppe werden diesen Symbolen Bein- und Armbewegungen zugeordnet.

Die TN walken kreuz und quer durch die Halle. Auf ein Signal zeigt die ÜL/in eines der Symbole und die TN führen die entsprechende Bewegung durch. Es können auch Symbole kombiniert werden. **Variante im Block.** In diesem Fall können die Symbole schneller gewechselt werden.

Wortfindung / Denkflexibilität

Walking

Die TN finden sich in Dreiergruppen zusammen. Die Kleingruppen walken auf Musik durch die Halle. Die ÜL/in verteilt an jede Kleingruppe Karteikarten mit Wörtern, deren Buchstaben durcheinander geraten sind. Aufgabe der Kleingruppe ist es, die richtigen Worte zu finden. Ist das Wort gefunden, tauschen sie ihre Karte bei der ÜL/in gegen eine neue Karte.

Beispiel: Thema Ernährung

Ist das Ziel einer Bewegungseinheit die Zusammenhänge von Ernährung und geistiger Fitness aufzuzeigen, eignet sich diese Aufgabe für den Einstieg in die Thematik. Werden die Karten zweifarbig gestaltet, kann gleichzeitig die Bedeutung der unterschiedlichen Nahrungsmittel hervorgehoben werden.

BBONRHCHNEE = Brechbohnen

RDEMEA = Edamer

Konzentration / Logisches Denken / Kooperation

Staffel

Die TN finden sich in Kleingruppen zu je 6 TN zusammen. Es wird eine bestimmte Wegstrecke festgelegt und markiert. Die TN stehen an der Startlinie. Ziel ist ein Plakat, das sich z.B. an der gegenüberliegenden Wand befindet. Für jede Gruppe gibt es ein Plakat, auf diesem Plakat befinden sich Zahlen. Es können einstellige bis vier fünfstelligen Zahlenkombinationen gewählt werden.

Aufgabe der TN ist es, alle Zahlen, die durch 3 teilbar sind durchzustreichen.

Die ersten 3 TN starten, streichen 1 Zahl durch, gehen zurück und übergeben den Stift an die nächsten.

Variationen:

- Jede Kleingruppe hat zwei Stäbe und einen Ball. Die ersten 3 TN starten und balancieren den Ball auf den Stäben.
- Jede Kleingruppe hat drei Stäbe. 2 TN rollen einen Stab mit Hilfe der beiden anderen Stäbe.
- Es können kleine Hindernisse eingebaut werden: über eine Bank balancieren, Hürden überwinden.
- Zahlenkombinationen wählen, die durch 7 teilbar sind.
- Zahlenkombinationen durch 3 und 4 teilbar usw.

Die Entwicklung von Strategien zur Lösung der Aufgabe innerhalb einer Gruppe ist denkbar.

Konzentration / Wortfindung / Merkfähigkeit / Reaktion / Orientierung

Wortsammlung

Die TN stehen oder sitzen im Kreis und spielen sich einen Ball zu. Während des Zuspiels suchen die TN Worte, die mit **Hand** beginnen. Beispiel: Handschuh, Handball, ...

Wem kein Wort einfällt spielt den Ball schnell weiter. Die TN müssen konzentriert den Ball beobachten und sollen erst Blickkontakt aufnehmen, dann werfen.



Variationen:

- Worte, in denen Hand vorkommt: Behandlung
- Sprüche und Weisheiten: Hand auf's Herz, Hand und Fuß

Substantiv / Verb

Die TN stehen oder sitzen im Kreis und geben mehrere beliebige Gegenstände nach rechts/links weiter. Die ÜL/in liest 2 Sätze vor.

In einem Satz fehlt das Substantiv, im anderen Satz das gleiche Wort als Verb. Wer das Wort erkennt, ruft es in den Raum.

Ich **plane** eine Reise – Du sitzt unter einer **Plane**

Vorwärts gleich rückwärts

Die TN stehen oder sitzen im Kreis und geben mehrere beliebige Gegenstände nach rechts/links weiter. Die ÜL/in liest Begriffe vor.

Aufgabe ist es, zu diesem Begriff Wörter zu suchen, die vorwärts und rückwärts den gleichen Sinn ergeben.

Beispiel: Lebensgemeinschaft = Ehe

Papageienart = Ara

Bewegungschaos

1. Die TN stehen im Kreis. Ein TN A beginnt und bringt ein Kleingerät (hier Hanteln) zu einem beliebigen TN B und gibt ihm die Hanteln. TN A stellt sich auf den Platz von TN B und merkt sich TN B. TN B geht inzwischen zum nächsten TN C, übergibt die Hanteln und merkt sich TN C. Wenn der letzte TN im Kreis die Hanteln bekommen hat, beginnt alles wieder bei TN A. Nach einigen Durchgängen wird diese Aufgabe gestoppt und jeder hat nochmals Zeit sich genau den Partner für die Hantel-Aufgabe einzuprägen.
2. Jeder TN merkt sich seinen rechten Nachbarn. Spiel 1 beginnt, die Hanteln – siehe 1. – werden weitergereicht. Gleichzeitig wird ein Softball immer dem rechten Nachbarn (Namen rufen) zugeworfen.
3. Jeder TN merkt sich seinen linken Nachbarn. Spiel 1 und 2 beginnen. Die TN muss außen um den Kreis herumgehen und einen Medizinball an diesen linken Nachbarn weitergeben.

Variationen:

- Jeder TN bekommt einen Monat zugeordnet. Januar, Februar, usw. Januar bringt die Hanteln immer Februar, Februar bringt die Hanteln März usw. bis Dezember. Dezember bringt die Hanteln wieder Januar usw.

- Den TN werden die Begriffe Frühling – Sommer – Herbst und Winter zugeordnet. Ein Ball wird von einer Jahreszeit zur nächsten weitergegeben.
- Einen Ball alphabetisch nach Vornamen weitergeben.
- Einen Ball nach Schuhgröße weitergeben usw.
- Alle Aufgaben sind kombinierbar.

Literatur**Gut vernetzt?! Das Powerprogramm für Ihr Gedächtnis**

Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Friedensweg 3

57462 Olpe-Dahl

www.bvgt.de

Einblick**Informations- und Übungsmappe zum Kennenlernen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings**

Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

s.o.

Denkzettel

Mitgliederzeitschrift des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V.

Geistig fit

Zeitschrift der Gesellschaft für Gehirntaining e.V.

B.M. Jasper: Koordinationstraining & Gehirnjogging

Meyer & Meyer Verlag Aachen 2002

ISBN 3-89124-607-2

B.M. Jasper: Brainfitness, Denken und Bewegen

Meyer & Meyer Verlag Aachen 1998

ISBN 3-89124-458-4

Praxis CD Sport der Älteren 2008