

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Games for Brains - Spielerische Lernförderung durch  
Bewegung*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Zum lernförderlichen Potenzial von Bewegung</b> .....	11
Was kann Sport bewirken? Langfristige Effekte von Bewegung .....	12
Was sind exekutive Funktionen? .....	13
Welche Bedeutung haben exekutive Funktionen? .....	15
Wie „wirkt“ Bewegung im Gehirn? .....	18
Wann ist eine Förderung der Lernleistung durch Bewegung besonders sinnvoll? .....	21
Was ist bei einer Lernförderung durch Bewegung zu beachten? .....	22
<b>Bevor es losgeht: Hinweise zum Verständnis der Spielesammlung</b> .....	25
<b>Spielesammlung</b> .....	29
<i>Großgruppenspiele</i> .....	30
1    Stroop Steps .....	30
2    mursrednA .....	32
3    Bewegungskoffer .....	33
4    Memo-Battle .....	34
5    Move it – move it .....	36
6    Think & Dance .....	38
7    Crazy Circle .....	39
8    Clap & React .....	40
9    Colour Bouncing .....	42
10   Chaos Completo .....	43
11   Copy and Paste .....	44
12   Farbenjagd .....	45
13   Eckstein .....	46
14   Feuer, Wasser, Sturm extreme .....	48
15   Zombieballa-balla .....	49
16   Kombi-Jump .....	50

<i>Mannschaftsspiele</i> .....	51
17 Hand-Fuß-Ball .....	51
18 Catch or not .....	52
19 Schockey .....	54
20 Öcher-Ball .....	56
21 Trampoball .....	58
22 Flexi-Fangen .....	60
23 Twelve .....	61
24 FORMidablo .....	62
25 Wald-Derby .....	65
26 Story-Fangen .....	66
27 Switchball .....	71
28 Super-Mario-Match .....	72
29 Super Hero-Challenge .....	74
30 Bildchen, wechsle dich .....	76
 <i>Staffelspiele</i> .....	 79
31 Auf die Würfel, fertig, los! .....	79
32 Memo-Picture-Run .....	80
33 Chaos-Karree .....	82
34 Duell der Könige .....	84
35 Tüfteleispektakel .....	86
36 Schnick-Schnack-Sieg .....	88
 <b>Literatur</b> .....	 90
 <b>Dank</b> .....	 93
 <b>Download-Materialien</b> .....	 94
Übersicht .....	94
Nutzungshinweise .....	95

## Vorwort

Viele gute (Forschungs-)Ideen finden den Weg in die Schule nicht. Dabei könnte man sie dort gut gebrauchen. In Zeiten gesteigerter Anforderungen sind gute pädagogische Konzepte in der Praxis hoch willkommen. Wie also gelangen Innovationen in die Schule?

Es gibt mindestens zwei Wege: Entweder lassen sich Schulen motivieren, aktuelle Forschungsergebnisse in der Praxis aufzugreifen. Oder sie sind selbst am Forschungsprozess beteiligt. Dr. Karin Eckenbach hat beide Wege gewählt. Im Rahmen ihres Dissertationsprojekts (Boriss, 2015) hat sie sich mit der Förderung exekutiver Funktionen im Sport befasst und Hinweise für eine erfolgversprechende Umsetzung erarbeitet. Zugleich hat sie ihre Ideen mit 197 Schülerinnen und Schülern sowie zehn Lehrkräften erprobt und weiterentwickelt. Hinzu kamen zahlreiche Fortbildungen mit Lehrerinnen und Lehrern unterschiedlicher Schulformen.

Insgesamt gelingt ihr damit ein anspruchsvoller Neustart in das Themenfeld „Lernen durch Bewegung“, das in der Sportpädagogik schon seit einigen Jahren bearbeitet wird, in den letzten Jahren aber ein wenig vor sich „hindümpelte“. Ein Neustart ist das Buch deshalb, weil hier erstmalig eine systematische Auseinandersetzung mit den lernförderlichen Impulsen von Bewegung für eine Förderung der exekutiven Funktionen von Heranwachsenden in der Schule erfolgt.

Die exekutiven Funktionen haben eine grundlegende Bedeutung für die Lernleistungen von Schülerinnen und Schülern. Nicht mehr nur ausdauerorientierte Belastungen, sondern auch kognitiv herausforderungsvolle Bewegungsaufgaben rücken in den Vordergrund einer Lernförderung durch Bewegung.

Mit der nun von Dr. Karin Eckenbach vorgelegten Sammlung praxiserprobter Spiele und Übungen zur Förderung exekutiver Funktionen erfolgt ein wichtiger Schritt zum gelingenden Transfer von Innovationen aus der Forschung in die Schule. Das Buch kann den schon im Innovationsprozess befindlichen Kolleginnen und Kollegen als Gedankenstütze und Anregung für die Praxis dienen. Zugleich bietet es Neuinteressierten einen Einstieg in die Lernförderung durch Bewegung in der Schule. Wir wünschen dem Buch eine weite Verbreitung.

*Prof. Dr. Nils Neuber  
PD Dr. Michael Pfitzner*

## Einleitung

Die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die physische wie psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist unbestritten. Der Boom von „bewegungsfreudigen“ oder „bewegten“ Schulen ist als eine Reaktion auf diese Gewissheit zu verstehen. Ist tatsächlich etwas Wahres dran an dem bekannten Slogan „*Toben macht schlau*“?

Ja! Und zwar insbesondere dann, wenn das Potenzial, das in Bewegung, Spiel und Sport steckt, gezielt genutzt wird: Forschungsergebnisse belegen, dass sportliche Belastungen im Allgemeinen mit positiven Effekten in kognitiver Hinsicht verbunden sind. Seit Kurzem ist zudem klar, dass es insbesondere koordinativ anspruchsvolle bzw. kognitiv komplexe Bewegungsausführungen sind, die mit einem Mehrgewinn in Bezug auf Denk- und Lernprozesse einhergehen. In einigen Situationen im Sport sind diese wichtigen Prämissen bereits gegeben – beispielsweise in komplexen Sportspielsituationen, in denen sich eine Sportlerin oder ein Sportler schnell an die Aktionen von Gegenspielern oder Mitspielern anpassen muss, um Punkte zu erzielen. Auch in einer komplizierten Tanzkür sehen sich Tänzer oder Tänzerin im Zusammenspiel einzelner Teilkörperbewegungen mit einer koordinativen Herausforderung konfrontiert.

Um den lernförderlichen Effekt von Bewegung zu steigern, ist es sinnvoll, Kinder und Jugendliche (und auch Erwachsene!) möglichst häufig in kognitiv anspruchsvolle Situationen zu bringen. Dies ist meist schon mit kleinen Anpassungen an das Spiel- oder Übungsgeschehen möglich.

Von Seiten der Wissenschaft liegen bereits erste Lösungsvorschläge für solche Anpassungen vor. Verschiedene Untersuchungen lieferten umfangreiche psychologische Ergebnisse, die für die Förderpraxis in Schulen, Vereinen oder im Familienalltag von Belang sind. Allerdings sind die Umsetzungsvorschläge oft sehr abstrakt und finden daher häufig nicht den Weg zum „Endverbraucher“, der die Erkenntnisse anwenden könnte.

Dieses Buch ist aus der persönlichen Überzeugung entstanden, dass es notwendig ist, die Akteurinnen und Akteure der Anwendungspraxis an den Erkenntnissen teilhaben zu lassen und ihnen konkrete Umsetzungsvorschläge zu unterbreiten. Dabei greift dieses Buch eigene Forschungsergebnisse auf, die im Rahmen eines mehrjährigen Projekts an der Universität Münster gewonnen wurden. Anhand ausgewählter Spiele zeigt es erprobte Möglichkeiten, wie die spielerische Förderung der Kognition von Kindern und Jugendlichen gelingen kann. In einer Evaluationsstudie konnte bereits belegt werden, dass eine regelmäßige Anwendung einen positiven Effekt auf die kognitiven Leistungen von Schülerinnen und Schülern hat.

Insgesamt hält das Buch 36 Praxisbeispiele bereit. Bei der Auswahl wurde Wert auf die Expertise von Lehrerinnen und Lehrern unterschiedlicher Schulformen gelegt, um die Umsetzbarkeit im Schulalltag zu gewährleisten.

---

Primäre Zielgruppe sind Lehrerinnen und Lehrer der Klassen 5 bis 7. Darüber hinaus eignen sich die Förderspiele auch für den Einsatz im Freizeitbereich, z.B. im Vereinssport. Wenn diese Spiele von der Spielleiterin oder dem Spielleiter auf Grundlage dieses Buches pädagogisch durchdacht und gezielt geplant sind, wird deren Ziel – die Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit – von den Schülerinnen und Schülern meist gar nicht bemerkt. Im Vordergrund stehen der Spaß und die Freude an der Bewegung. Bewegung ist nicht nur besonders förderlich für die Kognition, sondern gleichzeitig ein enormer Motivationsfaktor. Das Lernen geschieht ganz nebenbei!

Für ein besseres Verständnis des Praxisteils dieses Buches werden zunächst grundlegende Informationen zum Zusammenhang von Bewegung und Lernen nach dem aktuellen Stand der Forschung gegeben. Dabei wird vor allem auf die Studie Bezug genommen, die zur Evaluation der Praxisbausteine diente. Erläutert wird die zentrale Bedeutung bestimmter kognitiver Fähigkeiten, der sogenannten exekutiven Funktionen. Da diese im Zusammenhang mit der Kognition des Menschen eine Schlüsselrolle einnehmen, steht deren Förderung im Mittelpunkt des Praxisteils.

Das vorliegende Buch möchte Lehrkräfte, Trainerinnen und Trainer langfristig befähigen, eigenständig eine gezielt profilierte Lernförderung durch Bewegung umzusetzen. Aus diesem Grund werden didaktische Hinweise gegeben, die zur eigenen kreativen Auseinandersetzung mit dem Thema „Lernen durch Bewegung“ beitragen sollen.

Den Hauptteil des Buches machen jedoch konkrete Spielvorschläge aus. Die Spielesammlung ist gegliedert nach Großgruppen-, Mannschafts- und Staffelspielen. Für die Umsetzung vieler Praxisvorschläge liegen erprobte Materialien zum Download bereit.



## Zum lernförderlichen Potenzial von Bewegung

Wer den Zusammenhang von Bewegung und Lernen in den Blick nimmt, kann dies aus unterschiedlichen Perspektiven tun. Aus der Perspektive des Sports ist das Lernen von Bewegung vielleicht besonders naheliegend – beispielsweise das Erlernen eines Radschlags. Eine solche motorische Leistung bedarf eines Lernprozesses, bevor sie beherrscht wird.

Um derartige „sportimmanente“ Lernleistungen soll es im Folgenden jedoch nicht gehen. Stattdessen wird der Frage nachgegangen, inwieweit Bewegung sportübergreifend Lernleistungen verbessern kann. Die Rede ist also von einer Lernförderung durch körperliche Aktivität, die sich auch auf andere Unterrichtsfächer oder Lebensbereiche auswirken kann.

Noch vor rund 30 Jahren wurden sportliche Betätigungen und geirnhpysiolgische Prozesse strikt getrennt voneinander betrachtet (Hollmann, Strüder et al., 2007). Inzwischen liegen weitreichende Erkenntnisse über neuropsychologische Zusammenhänge zwischen physischer Aktivität und kognitiven Prozessen vor. Aufgrund der umfangreichen wissenschaftlichen Befunde lassen sich heute verschiedene Formen des „Lernens durch Bewegung“ voneinander abgrenzen.

Häufig werden Maßnahmen zur Verbesserung der Gehirnleistung durch körperliche Aktivität durchgeführt, ohne sich der dahinterstehenden, lernpsychologischen Prozesse bewusst zu sein. So haben sich mit der Zeit einige Leitsätze etabliert, die sich auf intuitive Erkenntnisse zum Zusammenhang zwischen Bewegung und Lernen stützen und mittlerweile auch wissenschaftlich belegt werden können (vgl. Abbildung 1).



Abbildung 1: Zugänge zum Thema „Lernen und Bewegung“.

---

Bereits vor etwa 200 Jahren propagiert Pestalozzi mit seiner Forderung nach „*Lernen mit Kopf, Herz und Hand*“ ein ganzheitliches Lernen. Heute greift der bewegte Fachunterricht dieses Konzept auf, indem Lehrerinnen und Lehrer Bewegung als Medium oder zusätzlichen „Lernkanal“ nutzen, um ihre Schülerinnen und Schüler bei der Erschließung bestimmter Lerngegenstände zu unterstützen. Auch der Slogan „*Toben macht schlau!*“ findet in der Schulpraxis Anwendung – beispielsweise dann, wenn Lehrkräfte gegen Unkonzentriertheit und Müdigkeit der Lernenden eine Bewegungspause einplanen.

Der Stoßseufzer „... *jetzt erst mal 'ne Runde joggen geh'n*“ stammt dagegen eher von einer lernenden Person selbst, die mit einer bewegten Pause intuitiv das Richtige macht. Jeder kennt das Gefühl, dass nach einer langen „Schicht“ am Schreibtisch Bewegung guttut. Wenn eine kognitive Anstrengung im Erlernen und Einprägen bestimmter Inhalte besteht, geht die eingeschaltete Bewegungspause häufig mit der Hoffnung einher, den Lernstoff nach der körperlichen Aktivität besser zu erinnern und sicherer zu beherrschen. Tatsächlich hat Sport eine gewisse Konsolidierungswirkung: Ähnlich wie Schlaf kann Bewegung dazu beitragen, dass Gedächtnisinhalte in das Langzeitgedächtnis überführt und damit gefestigt werden.

Bleibt noch die Bekundung „*Sport trainiert Körper und Geist*“: Dass man durch Bewegung dem Körper nicht nur auf physischer, sondern ebenso auf psychischer Ebene Gutes tut, ist ein zusätzliches Argument, Bewegung und Sport möglichst regelmäßig in den Alltag zu integrieren. Wissenschaftliche Erkenntnisse untermauern dieses Argument: Forschungsergebnisse legen nahe, dass Menschen mit einem aktiven Lebensstil im Vergleich zu ihren weniger aktiven Mitmenschen im Allgemeinen auch kognitiv agiler sind. Solche Befunde sind gerade im Kontext von Schule und Unterricht bedeutsam und sollten sich in der Gestaltung des Schulalltags niederschlagen.

Was kann regelmäßige Bewegung bewirken? Nachfolgend werden einige Erkenntnisse über langfristige Effekte von Bewegung auf die kognitive Leistungsfähigkeit zusammengefasst.

### **Was kann Sport bewirken? Langfristige Effekte von Bewegung**

Die Vorstellung, ihre schulische Leistungen durch Sport statt durch klassische Nachhilfe am Schreibtisch zu verbessern, mag vielen leistungsschwächeren Schülerinnen und Schülern als zu schön erscheinen, um wahr zu sein. Doch Ergebnisse wissenschaftlicher Studien machen aus der Utopie mehr und mehr eine reale Möglichkeit.

In der sportbezogenen Kognitionsforschung lassen sich grob zwei Ansätze unterscheiden: Zum einen gibt es Studien, die sich mit direkten, unmittelbaren Auswirkungen einmaliger körperlicher Aktivitäten auseinandersetzen, zum anderen werden die Effekte langfristig angelegter physischer Belastungen untersucht. In beiden Forschungsrichtungen konnten bereits zahlreiche positive Belege für Bewegung als adäquate Fördermaßnahme gesammelt werden.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Games for Brains - Spielerische Lernförderung durch Bewegung*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

