

## Fit im Kopf & Körper

Dass Kopf und Körper nicht nur im Sport, sondern auch beim Lernen zusammengehören, ist lange bekannt. Genauer sind es dein Gehirn und deine Muskeln, die gut zusammenspielen müssen. Beispiel gefällig? Denk mal an das Aussprechen schwieriger Wörter – erst wenn das Zusammenspiel von Hirn, Stimmbändern, Zunge und Lippen gelingt, erklingen die Laute wie gewünscht. 120 Muskeln im Kopf und Oberkörper sind daran beteiligt!



### TIPP

Zwei Astronauten kauten und kauten während sie blaugüne Mondsteine klaubten.

### Hier ist die Bewegung zuhause

Alle Bewegungen werden von der äußersten Schicht deines Gehirns gesteuert. Sie wird auch Großhirnrinde genannt. Dort gibt es ein paar Bereiche mit vollkommen unterschiedlichen Aufgaben. Folge einfach den Farben: Zweimal Grün und Rot speichern Bewegungsfolgen ab und bereiten Bewegungen vor. Blau informiert über Sinneseindrücke wie Berührungen oder Schmerz und Gelenkstellungen. Lila arbeitet mit allen Sinnen und führt Bewegungen aus: Wenn du beispielsweise Musik hörst, wendest du deinen Kopf in die entsprechende Richtung.

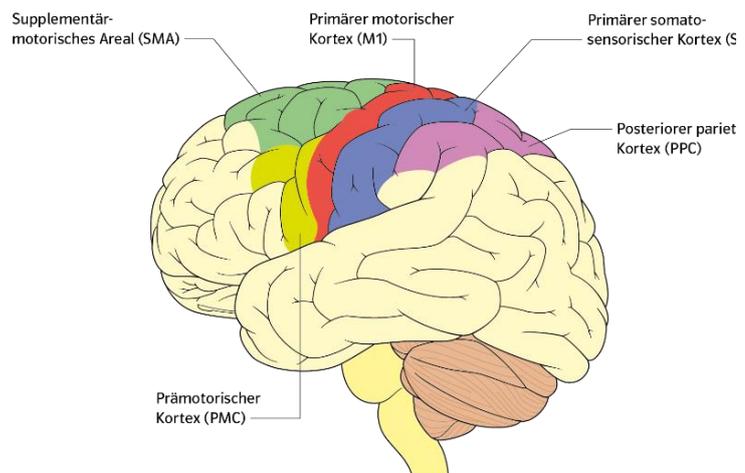


Abb.: Bewegungsareale des Gehirns

### Mit deinen Händen lernen

Gesten sind ein mächtiges Instrument:

1. Wir nützen beispielsweise unsere Hände, um unsere gesprochenen Worte und Sätze zu unterstützen und veranschaulichen – auch wenn uns niemand sieht, wie beim Telefonieren.
2. Mit Gesten Gelerntes kannst du leichter im Gehirn verankern und dir merken. Indem du die Gesten erneut ausführst, kannst du das Gelernte in Gedanken wiederherstellen, also rekonstruieren.
3. Außerdem ordnest du deine eigenen Gedanken mit Gesten, gibst ihnen Struktur: Deine Hände bauen z.B. in der Luft Listen auf, zeigen Größen und Distanzen, bilden Formen nach, geben den Rhythmus vor, und die Finger zählen. Sie malen also Bilder.
4. Komplizierte Grammatikstrukturen verdeutlichst du durch Gesten: Zum Beispiel bei den Zeiten eine Vorwärtsbewegung für die Zukunft und eine Rückwärtsbewegung für die Vergangenheit.



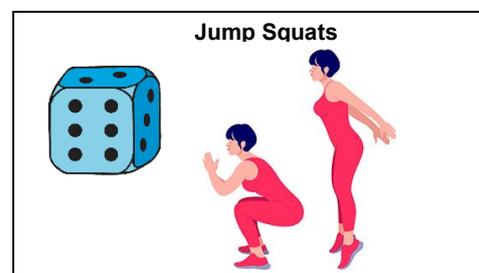
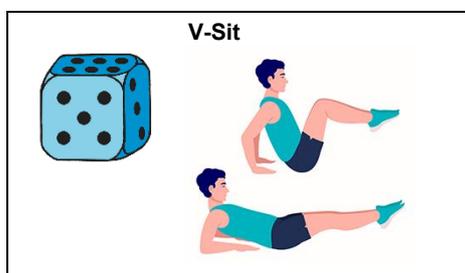
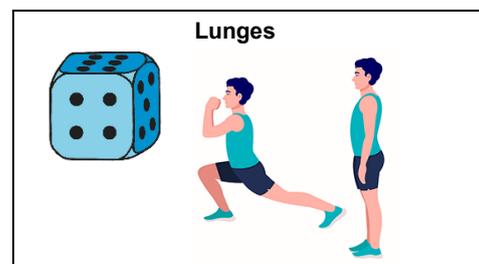
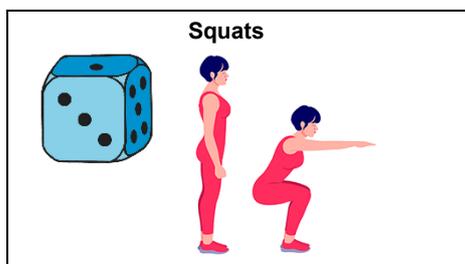
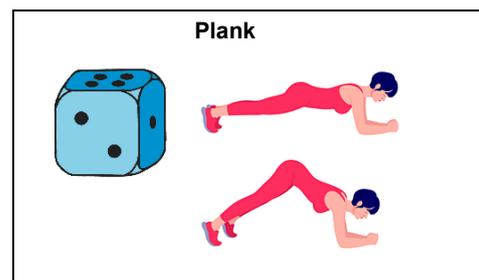
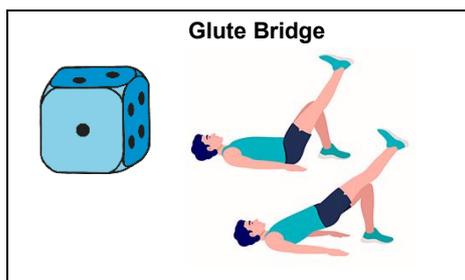
### TIPP

Verwende Gesten sparsam: Verwende sie nicht für leichte Inhalte, sondern nur für schwierigen, schwer zu merkenden Stoff. So werden sie zu einer sehr wirksamen Lernstrategie.

### Aktiviere dein Gehirn

Wenn du dich bewegst, oder auch nur daran denkst bzw. wenn du dir vorstellst, dich bald zu bewegen, arbeitet dein Gehirn aktiver. Es bekommt durch mehr Durchblutung mehr Sauerstoff und ist somit fitter. Das wird auch „erhöhter Stoffwechsel“ genannt. So ermüdest du nicht so schnell, kannst dich besser konzentrieren und länger lernen. Hier sind einige Vorschläge:

- Eine Runde gehen, allein oder zu zweit, sich dabei etwas einprägen, erklären, üben, aufsagen und vortragen oder durch ein Medium erklären lassen: Dein Gehirn wird durch den Rhythmus stimuliert.
- Stehen statt Sitzen beim Schreiben, Lesen oder Lernvideos ansehen: Die Streckung und der Wechsel der Körperhaltung aktivieren dich.
- Verteile verschiedene Informationen innerhalb des Lernraums oder außerhalb auf Stationen: Alle 5 Minuten wechselst du im Laufschrift und liest, prägst dir ein, schreibst oder hörst – je nach Aufgabe und Fach.
- Ein Würfel-Workout stimuliert nach längeren Konzentrationsphasen:
  1. Besorge einen oder mehrere Würfel (bei mehr als 6 Aufgaben).
  2. Stelle Aufgabenkärtchen her, nummeriere sie und lege die Anzahl der Wiederholung bzw. die Dauer der Übung fest.
  3. Würfle alle 10–15 Minuten einmal und führe die entsprechende Übung aus. Würfle alle 30 Minuten zweimal.
  4. Eine bereits absolvierte Übung soll nicht zweimal hintereinander gemacht werden – würfle dann einfach nochmal.
  5. Trink nach dem Workout ausreichend und lege eine kurze Pause ein.



#### TIPP

Wechsle ruhige Lern- und Konzentrationsphasen mit aktiven Aufgaben drinnen oder draußen ab. Dazu gehören auch aktive Lernpausen mit Dehnen, Strecken und leichten Bewegungen.