

Brainwalking – Übungen zur mentalen Aktivierung

Referent/in: Vera Thumsch

Brainwalking = Aufwärmtraining für den Kopf

- empfohlene Übungsdauer pro Übung max. 3-5 Minuten
- In Summe reichen 2-3 Übungen oder 10-12 Minuten aus, um den maximalen mentalen Aktivierungseffekt zu erzielen, d.h. Konzentration und Aufnahmefähigkeit wirksam zu steigern und so das Gehirn auf „Betriebstemperatur“ zu bringen.

Zipp-Zapp

- TN stehen im Kreis und schauen sich an
- Zipp = Signal wird mit der linken Hand herumgegeben (im Uhrzeigersinn)
=> Eselsbrücke: **L**inks hat ein „i“ drin, „**Z**ipp“ auch
- Zapp = Signal wird mit der rechten Hand herumgegeben (gegen den Uhrzeigersinn)
- Proberunde mit diesen beiden Signalen
- Steigerung: „kawusch“ = das Signal mit beiden Händen zu einer Person im Kreis schicken, die nicht in direkter Nachbarschaft zum Sender steht; der Empfänger hat dann wiederum die Möglichkeit, das Signal links (zipp) oder rechts (zapp) herum zu geben
- Noch mehr: „bäng“ = Empfänger des „kawusch“ kann das Signal direkt wieder zum Sender zurückschicken, so dass der Sender dann mit zipp oder zapp weitermachen kann

Nordic Walking im Stehen

- Beine hüftbreit, Knie locker, Arme abwechselnd nach vorne und hinten schwingen
- Stufe 1: vorne Faust machen (= Stock in Boden stecken), Finger hinten ausstrecken (= Stock nach hinten wegwerfen)
- Stufe 2 – genau anders herum: hinten Faust machen, Finger vorne ausstrecken;
ggf. auch Kommando der ÜL („hopp“) wechseln lassen zwischen Faust vorne und Faust hinten
- Stufe 3: noch zusätzlich Zehenspitzen abwechselnd vorne über Kreuz vor jeweils anderem Fuß auf tippen



Tante Jo macht so!

- Prinzip wie „Ich packe meinen Koffer...“, nur mit Bewegungen
- Ziel: möglichst viele Bewegungen behalten
- 5-6 Athleten stehen im Kreis und machen einfache Bewegungen, z.B. Strecksprung, Kniebeuge, klatschen
- Athlet A beginnt, indem er/sie sagt: „Tante Jo macht so:...“ und dazu eine Bewegung vormacht; die anderen merken sich diese Bewegung
- Athlet B übernimmt und sagt: „Tante Jo macht so:...“; dann macht er die Bewegung von Athlet A und eine weitere Bewegung dazu usw.
- Alle TN im Kreis machen immer alle Bewegungen mit, damit kein „Pranger-Effekt“ entsteht und alle mitdenken und sich ggf. gegenseitig helfen können

ABC-Wortsuche

- ÜL gibt ein beliebiges Thema vor, z.B. „Städte in Deutschland“ oder „Sportarten“ usw.



- Je enger das Thema eingegrenzt ist, desto schwieriger ist die Übung, d.h. „Städte in Baden-Württemberg“ ist deutlich schwieriger als „Städte weltweit“.
- 2 TN gehen nebeneinander her und suchen zu dem vorgegebenen Thema passende Stichworte, indem sie sich das Alphabet von A-Z durchhangeln; wenn zu einem Buchstaben nichts gefunden wird, kurz nachdenken, sich gegenseitig helfen und ggf. den Buchstaben überspringen
- Beispiel „Städte“: Die Stadt von Person 1 muss mit A anfangen, die von Person 2 mit B, die dritte Stadt mit C usw., bis Sie bei Z angelangt sind, z.B. Augsburg, Berlin, Chemnitz usw.
- Steigerung: Alphabet rückwärts durchgehen
- Themenbeispiele: Seminar-/Kursthema, Städte, Länder, Namen, Berufe, Tiere, Lebensmittel etc.

Tick Tack

- TN stehen im hüftbreiten Stand
- Der Schreibarm geht gestreckt nach oben (12 Uhr) – zur Seite (3 Uhr/Viertel) – nach unten (6 Uhr/Halb) – wieder ganz nach oben (12 Uhr) – zur Seite – nach unten ...
- Der andere Arm geht gestreckt nach oben (12 Uhr/Ganz) – nach unten (6 Uhr/Halb) – nach oben – nach unten ...“Tick-tack-Bewegung“
- zuerst Arme einzeln einüben, dann gleichzeitig
- Steigerung: spiegelverkehrt machen

Zähl bis 10!

- 6-10 TN stehen im Kreis
- Aufgabe ist es, gemeinsam bis 10 zu zählen, ohne dass eine Zahl doppelt gesagt wird (jede Person darf immer nur eine Zahl sagen)
- Das Besondere: es gibt keine Reihenfolge und diese darf auch nicht abgesprochen werden, d.h. jeder TN kann jederzeit eine Zahl sagen.
- Wichtig: Jede Gruppe sollte es einmal schaffen, bevor man die Übung beendet (außer es dauert ewig).



Alles, was...ist/mit...zu tun hat

- Hier geht es darum, möglichst viele Begriffe zum vorgegebenen Thema zu finden, also so richtig schön im Gedächtnis herumzukramen.
- Gewählt werden kann ein beliebiges Thema, z.B.
 - Alles, was mit Fortbewegung auf zwei Beinen/Turnen/Tanzen/Sport usw. zu tun hat...
 - Alles, was mit Frühling/Sommer/Herbst/Winter zu tun hat...
 - Alles, was rund/grün/rot ist...
- Diese Übung eignet sich auch sehr gut, um die Kursteilnehmenden mental auf ein bestimmtes Thema einzustimmen, das im Nachgang behandelt werden soll im Sinne eines Brainstormings, z.B. Thema „mentale Fitness“, „Stressabbau“ usw.

Minutenlauf

- Ziel der Übung: Fokus/Konzentration erhöhen, gleichzeitig Gedankenkarussell verlangsamen
- Man bewegt sich allein durch den Raum oder geht einen Weg entlang (geht auch im Sitzen/Stehen).
- Ziel für TN ist es, ohne technische Hilfsmittel möglichst nach genau einer Minute stehenzubleiben.
- ÜL: Handy-Stoppuhr mitlaufen lassen mit Signalton.
- Auch super geeignet, um energiegeladene (Enkel-) Kinder zu beruhigen.



Viel Spaß beim Ausprobieren!