

**WS-Nr. 135 Gewusst wie: So integrierst Du kognitiv anspruchsvolle Übungen gezielt in Deine Stundenbilder!**

Referent/in: Vera Thumsch

### Einführung

Beim Sport trainieren wir Körper und Gehirn gleichermaßen. Bewegungen und Übungsabläufe, die dazugehörige Technik, bestimmte Kommandos oder Begriffe, das Zusammenspiel in der Mannschaft oder mit dem Rhythmus der Musik etc. werden erlernt und immer weiterentwickelt. Auf kognitiver Ebene schulen wir u.a. unsere koordinativen Fähigkeiten, die Konzentrationsfähigkeit und Konzentrationslenkung, die Wahrnehmung mit allen Sinnen, Denkflexibilität, Reaktionsgeschwindigkeit, Leistungsabruf auf den Punkt im Wettkampf, Emotionskontrolle und Vieles mehr.



### Kognitiver Anspruch einer Übung – der Arbeitsspeicher im Gehirn ist entscheidend!

Der Arbeitsspeicher im Gehirn sitzt hinter der Stirn im präfrontalen Cortex. Hier findet die bewusste Informationsverarbeitung statt. Die Kapazität des Arbeitsspeichers wird maßgeblich von zwei Größen bestimmt:

- IVG = Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit, d.h. wie schnell können ankommende Informationen ausgewertet und entsprechende Handlungen, Bewegungen oder Entscheidungen daraus abgeleitet werden
- Merkspanne = kurzfristige Merkfähigkeit, die uns dazu befähigt, Informationen aufzunehmen und so lange im Gedächtnis vorzuhalten, wie es die jeweilige Situation erfordert, z.B. für die Dauer einer Übung oder für deren technisch korrekte Ausführung

Die Kapazität des Arbeitsspeichers wird in Bit gemessen und ist das Produkt aus diesen beiden Größen (IVG x Merkspanne). Je höher die Kapazität des Arbeitsspeichers ist, desto größer ist die geistige Leistungsfähigkeit.

### Jedes Gehirn tickt anders – unterschiedliche Wahrnehmung des kognitiven Anspruchs



Die Merkspanne ist bei allen Menschen der Flaschenhals im Gehirn, der je nach Alter und mentalem Fitnessgrad sehr unterschiedlich ausgeprägt ist.

Der Durchschnittsbürger kann sich sieben +/- zwei Einzelinformationen kurzfristig gut behalten. Das bedeutet für Übungen im sportlichen Bereich: je neuer eine Übung für die TN ist, je ungewohnter die Bewegungsabläufe, je mehr Koordination sie erfordert, ob mit Armen oder Beinen, die Körperlängsachse kreuzend, mit Bällen, Turngeräten oder mit der Musik, je mehr technische Details, Anweisungen, Kommandos o.ä. man sich merken muss, desto anspruchsvoller wird die Übung auf kognitiver Ebene.

Dazu kommt, dass jeder Mensch andere Stärken und Vorlieben hat. Ungewohnte und wenig geliebte Tätigkeiten führen dabei schneller in die Überforderung als Übungen mit hohem Spaßfaktor, von denen sich die TN im positiven Sinne herausgefordert fühlen.

Ebenso spielen der allgemeine Trainingszustand, also Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit, Gleichgewichtssinn, koordinativen Fähigkeiten usw., sowie die aktuelle Tagesform eine wichtige Rolle bei der Wahrnehmung des kognitiven Anspruchs einer Übung.

## Kognitiv fordernde Übungen in Stundenbilder integrieren


 <p>Steigerung der Konzentration zu Stundenbeginn</p>	 <p>„Turbo“ zwischendrin bei nachlassender Konzentration</p>
<p>WICHTIG: leichte aktivierende Übungen mit hohem Spaßfaktor = Warm-Up für's Gehirn</p>	
 <p>während der Stunde, z.B. Einführung neuer Übungen/Techniken</p>	 <p>Rhythmisierung, d.h. Wechsel aus Anspannung und Entspannung für das Gehirn</p>


## Checkliste für kognitiven Anspruch & Einschätzung der Kursteilnehmenden abholen


Anhand des Arbeitsblattes „Checkliste für kognitiven Anspruch einer Übung“ kannst Du die Übungen aus Deinem Repertoire immer wieder durchchecken. Je mehr Kreuzchen Du auf dieser Checkliste setzt, desto anspruchsvoller ist die Übung für das Gehirn. Überlege auf dieser Basis, wann genau in Deiner Stunde diese Übung sinnvoll zum Einsatz kommen kann.


Frage auch Deine TN in Deinen verschiedenen Kursen nach jeder kognitiv anspruchsvollen Übung, ob sie die Übung eher als schwer, mittel oder leicht empfunden haben. So bekommst Du schnell mit, wie es Deinen TN mit den einzelnen Übung geht und baust Dir über die Zeit hinweg einen wertvollen Erfahrungsschatz für das kognitive Niveau der Übung und damit für ihre entsprechenden Einsatzmöglichkeiten im Stundenbild auf.

## So hältst Du die Motivation hoch!

- 

➤ **Motto „Denk anders“ bei Gehirnjogging-Übungen:**  
**Fehler machen ist erlaubt und sogar ausdrücklich erwünscht!**
- 

➤ **Jede Person trainiert für sich** entsprechend ihrer Tagesform!  
⇒ Kein Vergleich untereinander – die Durchführung der Übungen ist das eigentliche Training!
- 

➤ **„Erst mal zuschauen“ ist völlig in Ordnung!**  
⇒ Entscheidungsfreiheit für die TN
- 

➤ **Verschiedene Schwierigkeitsgrade anbieten!**  
⇒ „Entscheidet selbst, was Euch heute gut tut. Ihr könnt auf dieser Stufe bleiben...wer mehr möchte...“

**Viel Erfolg beim Experimentieren mit neuen Einsatzmöglichkeiten für Deine Übungen!**