



Die Leichter Lernen Leiter **Ein kleines „Aufwärmtraining“ für das Gehirn**

Mach Dich vor den Hausaufgaben mit diesen 4 kleinen Übungen fit für's Lernen.

Es dauert höchstens 5 Minuten. Auch vor Klassenarbeiten kannst Du Dich damit vorbereiten. Was beim Lernen hilfreich ist, unterstützt auch anderswo. Vielleicht probieren Deine Eltern die Übungen mal bei der Arbeit aus.

1. Überkreuzbewegungen

Bewege den rechten Arm zusammen mit dem linken Bein und den linken Arm zusammen mit dem rechten Bein.

So kannst Du gehen, hüpfen, tanzen, auf der Stelle oder vorwärts und rückwärts.

Mit Musik machen die Bewegungen besonders viel Spaß.

Wichtig ist immer wieder die Körpermitte dabei zu überqueren. Das ist ganz einfach, wenn Du mit einer Hand das gegenüberliegende Knie berührst.

Auf diese Weise trainierst Du die Zusammenarbeit Deiner Gehirnhälften und es macht Spaß etwas Neues zu lernen.

Die Bewegung bringt Deinen Körper in Schwung und macht Dich fit.

Diese Übung ist hilfreich als Vorbereitung auf das Lernen, um sich fit und wach zu machen. Körper und Geist kommen in Schwung.



2. "Das Gehirn anschalten"



Gehirnknöpfe (Brain buttons)

Die Gehirnknöpfe liegen rechts und links neben dem Brustbein in einer weichen Kuhle direkt unterhalb der Schlüsselbeine.

Massiere diese Punkte mit dem Daumen, Mittel- und Zeigefinger einer Hand. Die andere Hand liegt dabei auf dem Bauchnabel.

Nach etwa 30 Sekunden wechselst Du die Hände.

Während Du die Punkte massierst, kannst Du mit den Augen in alle Richtungen schauen ohne dabei den Kopf zu drehen. Versuche die Augen im Kreis zu bewegen oder stelle Dir eine liegende Acht vor, die Du mit den Augen nachfährst.

Wenn es Dir leichter fällt, kannst Du die Punkte auch klopfen.

Mit dieser Übung aktivierst Du Deine Augen.

Die Massage der Gehirnknöpfe fördert die Durchblutung in Deinem Gehirn und hilft Dir beim Denken und Konzentrieren.

3. Wasser trinken

Unser Körper besteht zu etwa 70% aus Wasser. Wasser ist ein Lebenselixier.

Für viele Vorgänge in unserem Körper wird Wasser benötigt. Auch das Gehirn und Nervensystem können besser arbeiten, wenn genügend Wasser zur Verfügung steht.

Wenn du volle Konzentration brauchst oder Dich gerade gestresst fühlst, brauchst du besonders viel Wasser.

Trink vor den Hausaufgaben ein Glas Wasser und auch in der Schule solltest du Wasser dabei haben.

4. Hook Up

Diese Übung hat 3 Teile.

Optimal ist es alle zu machen, wenn es mal schnell gehen muss, mach nur Teil 1

1. Kreuze deine Beine und strecke die Arme nach vorne. Die Daumen zeigen dabei nach unten.

Verschranke die Arme und falte die Hände zusammen. Klappe die Arme nun nach oben auf die Brust.

Du kannst die Übung im Stehen, Sitzen oder Liegen machen.

Schließe die Augen und atme tief und ruhig.

Nimm beim Einatmen die Zunge an den oberen Gaumen und beim Ausatmen lasse sie wieder entspannt in den Unterkiefer sinken.

Bleibe 1-2 Min in dieser Position.

2. Stelle die Beine nebeneinander und nimm die Hände auseinander. Halte die Arme wie eine Waage und spüre, ob beide Hände sich ungefähr gleich schwer anfühlen. Falls sie unterschiedlich sind, reibe die Hände aneinander.



3. Nimm jetzt die Hände so zusammen, dass sie sich jeweils mit den Fingerspitzen berühren.

Atme in dieser Position tief und ruhig und drücke beim Einatmen die Zunge an den Gaumen.

Beim Ausatmen lasse die Zunge locker.

Du kannst dir dabei vorstellen, deine Hände wären deine Gehirnhälften. Sie sind jetzt gut miteinander verbunden und arbeiten zusammen.

Diese Übung ist gut um sich zu sammeln, zu zentrieren und zu konzentrieren.

Sie ist eine gute Vorbereitung für Hausaufgaben oder Klassenarbeiten.

Sie ist auch gut zur Beruhigung geeignet.

Und jetzt: Viel Spass bei den Hausaufgaben, Lernen mit voller Kraft