

Move Your Brain

Körper und Geist in Bewegung bringen



ISB

The logo features the letters 'ISB' in a bold, white, sans-serif font, centered within a dark green diamond shape. The diamond is set against a light green background that forms a large triangle pointing towards the bottom right corner of the slide.

Sie erhalten ...

- Impulse, wie Bewegungsspiele keine verlorene Zeit darstellen.
- einen Überblick, inwieweit sich Bewegung und Lernen positiv beeinflussen.
- konkrete Vorschläge für den Unterricht, um dem natürlichen Bewegungsdrang gerecht zu werden.



Sport: Fit bleiben und den Teamgeist spüren!

zum Lernbereich **Lebensgestaltung**

Zielsetzung des Wahlmoduls

Die Schülerinnen und Schüler erfahren in Sport und Bewegung eine positive Körperwahrnehmung, Stress- und Aggressionsabbau, Leistungs- und Gesundheitsbewusstsein sowie die Anbahnung einer sinnvollen Freizeitgestaltung und den Ausbau der Teamfähigkeit.

BIK/V sowie BIK und BVJ

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- schätzen ihre Leistungsfähigkeit sowie Geschicklichkeit zunehmend realistisch ein, um Stärken und Verbesserungspotenziale zu identifizieren.
- erkennen Risiken und Gefahren (z. B. individuelle körperliche Konstitution, leistungssteigernde Nahrungsergänzungsmittel), um präventiv Sicherheitsrisiken für sich und andere zu minimieren.
- erproben Entspannungstechniken, um in unterschiedlichen Situationen Stress abzubauen und die Konzentrationsfähigkeit zu fördern.
- kommunizieren mit Mitspielenden fair sowie situationsangemessen und setzen spieltaktische Planungen gemeinsam um.
- stellen persönliche Interessen zugunsten gemeinsamer Prozesse zurück, um die Integration aller Beteiligten in die Gemeinschaft zu unterstützen.
- beherrschen grundlegende Fähigkeiten und Techniken der gewählten Sportarten regelbasiert.
- übernehmen Verantwortung für ihre Entscheidungen, indem sie auch selbst als Unparteiische tätig werden.
- verhalten sich fair und unterstützen sich gegenseitig, um Leistungsfortschritte zu fördern und ein positives Klima im Team zu stärken.
- reagieren präventiv auf mögliche physische und psychische Belastungen in unterschiedlichen beruflichen Handlungssituationen.
- bewerten ihre Bewegungs- sowie Belastungsmöglichkeiten und prüfen sie hinsichtlich der Anforderungsprofile ausgewählter Ausbildungsberufe.
- stellen sich neuen sportlichen Herausforderungen (z. B. neue Sportarten), um Sport in ihrer Freizeit zunehmend zu etablieren.

Einordnung: Move Your Brain

Präventionsmaßnahme im Rahmen der Konfrontativen Pädagogik

Die Schülerinnen und Schüler ...

- reagieren präventiv auf mögliche physische und psychische Belastungen in unterschiedlichen beruflichen Handlungssituationen.

Fokus der Teilgruppensitzung *Move Your Brain – Körper und Geist in Bewegung bringen*

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erproben Entspannungstechniken, um in unterschiedlichen Situationen Stress abzubauen und die Konzentrationsfähigkeit zu fördern.

Methode: Move Your Brain

Move Your Brain ist eine Methode, um durch koordinative und kognitive Bewegungsspiele das Gehirn bei der Ausübung der Bewegung (heraus-)zu fordern.

Drei Gründe, warum Bewegung das effektivste Mittel ist, um das Gehirn positiv zu verändern:

- Bewegung wirkt sofort auf das Gehirn.
 - Erhöhung des Niveaus der Neurotransmitter im Gehirn (Neurotransmitter = Botenstoffe von Nervenzellen): Dopamin (Glückshormon), Noradrenalin (steuert im Gehirn Wachheitsgrad und Aufmerksamkeit) und Serotonin (Glückshormon).
 - Erhöhung der Aufmerksamkeitsleistung
 - Verbesserung der Reaktionszeit
- Neue Nervenzellen und Synapsen werden gebildet → leistungsfähigeres Gehirn entwickelt sich
- Das Gehirn agiert wie ein Muskel: Je mehr Training, desto stärker bilden sich Hippocampus und präfrontaler Cortex aus. Diese Bereiche sind am anfälligsten für neurodegenerative Erkrankungen, d. h. durch das Training wird ein Abbau der Gehirnzellen vermieden. Das ist wie eine Altersvorsorge für das Gehirn.

Bewegungseinheiten sind keine verlorene Zeit!

Ein wissenschaftliches Experiment in den USA hat gezeigt, dass die durch Bewegung „verlorene“ Zeit durch Leistungssteigerung wieder eingebracht wurde. Die Leistungen fielen sogar höher aus.

Die erste Unterrichtsstunde wurde für sportliche Aktivität (Zero Hour Physical Education) reserviert und der reguläre Unterricht fand im Anschluss statt.

Das verbesserte Schulranking dieser High School konnte den positiven Effekt der Maßnahme belegen.

Zero Hour P. E.

- Laufbänder und andere Trainingsgeräte
- treten gegen sich selbst an

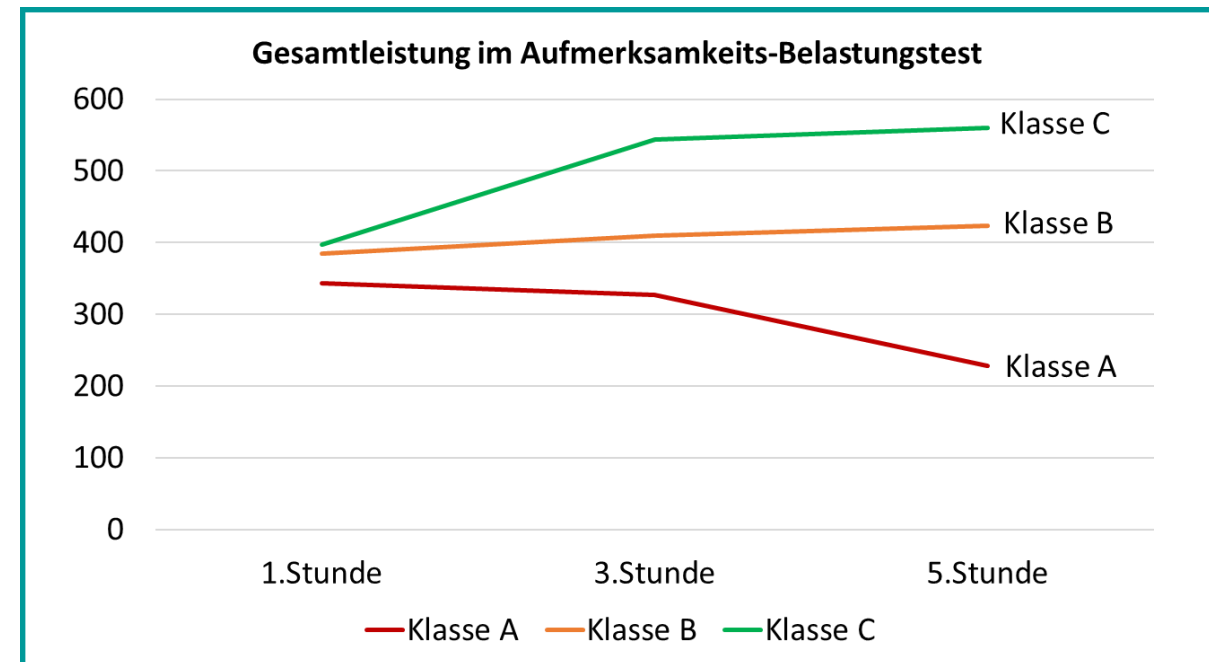


- ✓ Schüler wurden zu den fittesten des Landes
- ✓ Schule gehört zu den zehn besten Schulen des Bundesstaates

Leistungssteigerung durch Bewegung

Gegenüberstellung der Leistung von Schülerinnen und Schülern in 3 unterschiedlichen Klassen mit unterschiedlich intensiven Bewegungseinheiten:

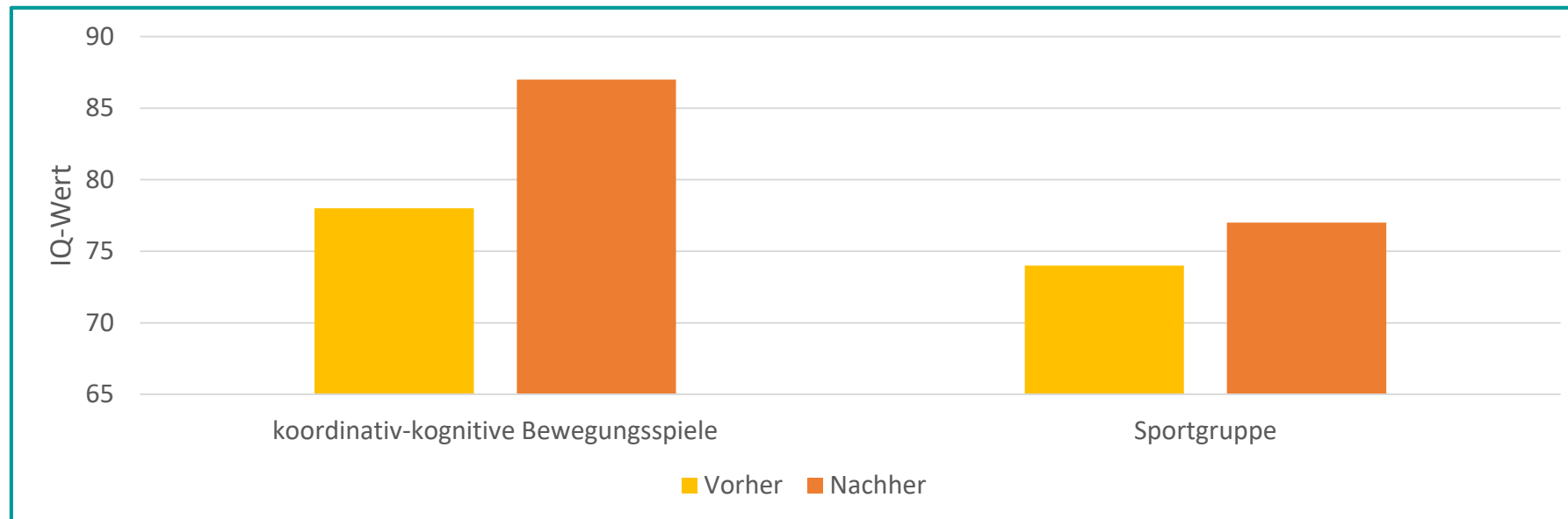
- Klasse A erhält „normalen“ Unterricht, in dem der Bewegung kein besonderer Stellenwert zugemessen wird.
- In Klasse B liegt der Schwerpunkt auf Unterstützung vielfältiger und intensiver Bewegungsaktivitäten im Pausenhof.
- Klasse C erfährt zusätzlich zu den Pausenhofaktivitäten (aktive Pause) Bewegungspausen im Klassenunterricht. Zudem wird generell *bewegtes Lernen* im Unterricht berücksichtigt und betont.



Breithecker, D., & Dordel, S. (2003). Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. *Haltung und Bewegung*, 23(2), 5-15.

Intelligenzsteigerung durch Bewegung

Die Universität zu Köln überprüfte an Schülerinnen und Schülern mit gravierenden Lernauffälligkeiten, ob sich deren Aufmerksamkeits- und Intelligenzleistung durch koordinativ-kognitive Bewegungsspiele steigern lässt.



Vom Bewegungstier zum Stubenhocker

Laut Evolutionswissenschaft ist unser Körper an die Lebensbedingungen der Steinzeit angepasst – nicht an die des modernen „Viel-Sitzers“ mit wenig Bewegung.

Dafür [für wenig Bewegung] ist er biologisch nicht angelegt. „Wir leben im 21. Jahrhundert, aber unser Körper ist noch der eines steinzeitlichen Lauf-Spezialisten“, zitiert das Geo-Magazin den Evolutionsforscher Liebermann.

[5] Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (2021), DGUV Lernen und Gesundheit; Bewegung und Gesundheit. Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1. Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Berlin. Ausgabe 21, Seite 1-3.

[6] GEO Magazin (2014): Der perfekte Jogger. G+J Medien, Hamburg. Ausgabe 4, Seite 125 ff.

Bewegungschancen im Klassenraum

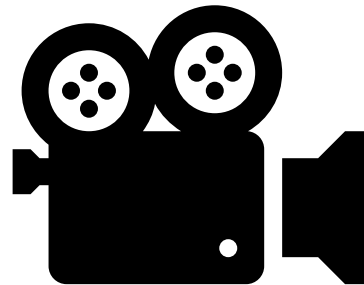
Einfache Bewegungschancen im Unterricht schaffen:

- Keine Tools erforderlich.
- Keine aufwändige Organisation notwendig.



Bewegungseinheit: Cognitive Run

Cognitive Run ist eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining, die in verschiedenen Ausführungen durchgeführt werden kann. Bewegungsaufgaben wie Skippings, Jumping Jacks, Liegestütze, etc. sind von jeder Schülerin und jedem Schüler ausführbar.



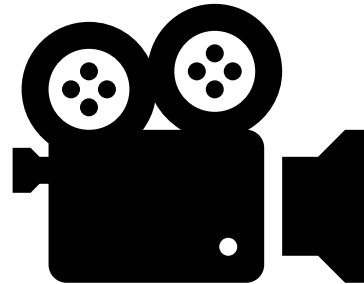
Klicken Sie auf das Kamera-Symbol, um das Erklärvideo zu starten.

Beschreibung

- Jede Bewegungsaufgabe wird mit einem Signalwort, z. B. einer Farbe, belegt.
- Bei Aufrufen der Farbe muss die entsprechende Bewegungsaufgabe durchgeführt werden.
- Alternative 1: Anstatt von Signalworten werden akustische Reize verwendet.
- Alternative 2: Signalworte und akustische Reize werden gemischt verwendet.

Bewegungseinheit: Policeman

Policeman ist eine Kombination aus motorischer und kognitiver Bewegung, die unterschiedlich durchgeführt werden kann. Die Bewegungsaufgaben sind stehend im Klassenraum von jeder Schülerin und jedem Schüler ausführbar.



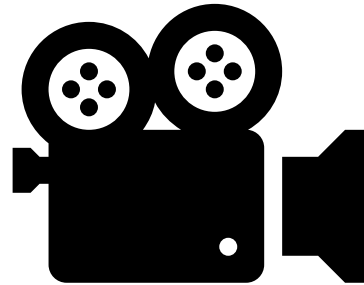
Klicken Sie auf das Kamera-Symbol, um das Erklärvideo zu starten.

Beschreibung

- Die Bewegung umfasst ausschließlich Armbewegungen, wobei der linke und rechte Arm keine synchrone Bewegungen machen. Die Entkoppelung der beiden Armbewegungen stellt die Herausforderung dar:
 - beim Zweierrhythmus mit einem Arm (Bewegung nach oben und unten),
 - beim Dreierhythmus mit dem anderen Arm (Bewegung nach oben, zur Seite und nach unten).
- Beide Bewegungen werden nun gleichzeitig ausgeführt.
- Variationen: Bewegungsrichtungen (auf, ab, seitlich) können durch Kreisbewegungen ergänzt werden.

Bewegungseinheit: Fast Hands

Fast Hands ist eine Kombination aus motorischer und kognitiver Bewegung, die in verschiedenen Ausführungen durchgeführt werden kann. Die Bewegungsaufgaben sind paarweise stehend im Klassenraum von jeder Schülerin und jedem Schüler ausführbar.



Klicken Sie auf das Kamera-Symbol, um das Erklärvideo zu starten.

Beschreibung

- Die Bewegung umfasst Hand- und Armbewegungen, die auf Zuruf unterbrochen werden, um einen Gegenstand zu greifen.
- Die Schülerinnen und Schüler stellen sich paarweise gegenüber auf und schauen einander an.
- In der Mitte befindet sich ein Gegenstand.
- Nach Ansage von Kommandos werden bestimmte Bewegungen ausgeführt.
- Bei einem festgelegten Signal soll der Gegenstand in der Mitte so schnell wie möglich gegriffen werden.

Move Your Brain in der „Lehrergang“

***Move Your Brain*-Methode innerhalb der Lehrergang verankern**

Um die Notwendigkeit der Bewegungseinheiten innerhalb des Klassenteams zu etablieren, ist z. B. folgende Vorgehensweise empfehlenswert:

- *Move Your Brain*-Einheiten vor bzw. nach einer Leistungserhebung anbieten,
- Durchführung von *Move Your Brain*-Einheiten im Klassenbuch vermerken,
- Teilnahme bzw. Verweigerung von einzelnen Schülerinnen und Schülern protokollieren und in der Lehrergang thematisieren,
- In Pausen durch Lehrergang Angebot an Schülerinnen und Schülern richten,
- Belohnungssystem aus *Move Your Brain*-Einheit in Lernbereiche integrieren, Kommunikation/Vernetzung des Klassenteams.

Weitere Tipps: Methodensammlung Lebensgestaltung



Weitere Methoden finden Sie auf dem Themenportal Berufsvorbereitung:

<https://www.berufsvorbereitung.bayern.de/materialien-je-lernbereich-des-lehrplans-berufsvorbereitung/lebensgestaltung/>

Literatur

- ^[1] Frischenschlager, Erich, & Gosch, Johannes (2012). Active Learning - Leichter lernen durch Bewegung. Fachzeitschrift Erziehung und Unterricht, Seite 131-137. Verbund für Bildung und Kultur. Wien
- ^[2] Ratey, John J., & Hagerman, Eric (2009). Superfaktor Bewegung, Seite 21-23. VAK-Verlag. Kirchzarten bei Freiburg.
- ^[3] Breithecker, Dieter, & Dordel, Sigrid (2003). Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. Haltung und Bewegung, Ausgabe 23, Seite 5-15.
- ^[4] Grünke Matthias (2011): Die Effekte des Life Kinetik-Trainings auf die Aufmerksamkeits- und die Fluide Intelligenzleistung von Kindern mit gravierenden Lernproblemen, Heilpädagogische Forschung, Band 37, Heft 1
- ^[5] Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (2021), DGUV Lernen und Gesundheit; Bewegung und Gesundheit. Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1. Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Berlin. Ausgabe 21, Seite 1-3.
- ^[6] GEO Magazin (2014): Der perfekte Jogger. G+J Medien, Hamburg. Ausgabe 4, Seite 125 ff.

Bildquellen

- Breithecker, D., & Dordel, S. (2003). Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. Haltung und Bewegung, Ausgabe 23, Seite 11.

Links

- <https://www.vakverlag.de/leseproben/978-3-86731-129-8.pdf>
- [Microsoft Word - pdf 2003-2 Breithecker Dordel Bewegte Schule als Chance e– \(hessen.de\)](#)
- [\(PDF\) Effekte eines Life Kinetik-Trainings auf die Aufmerksamkeits- und die fluide Intelligenzleistung von Kindern mit gravierenden Lernproblemen \(researchgate.net\)](#)
- <https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/gesundheitsschutz/bewegung-im-unterricht/>
- <https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/gesundheitsschutz/bewegung-im-unterricht/#hintergrundinformation>
- <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/evolutionsmedizin/index.html>
- <https://www.deutschlandfunkkultur.de/evolutionsbiologie-besser-leben-als-steinzeitmensch-100.html>
- <https://www.berufsvorbereitung.bayern.de/materialien-je-lernbereich-des-lehrplans-berufsvorbereitung/lebensgestaltung/>

Leitfragen zur Diskussion

- Erinnern Sie sich an eine konkrete Situation, in der Sie mit Bewegung (z. B. beim Spaziergang, Sport) eine gute Idee hatten bzw. ein konstruktives Gespräch führten?
- Diese Methode probiere ich demnächst im Unterricht aus: Cognitive Run Policeman Fast Hands
- Diskutieren Sie Hürden bei der Implementierung von Bewegungseinheiten im Unterricht.
- Besprechen Sie im Klassenteam mögliche Hilfen zur Implementierung (z. B. Schritte, Abstimmung, Rituale).

