

Brainkintetik an Realschule **Bewegung hilft beim Lernen**



Sportlehrerin Nicole Tahlheimer macht mit ihren Schülern Koordinationsübungen nach dem Brainkintetik-Konzept, damit sich die Gehirnhälften besser vernetzen. © Foto: Birgit Trinkle

Crailsheim / Christine Hofmann 02.11.2018

An der Realschule am Karlsberg machen Schüler mit Brainkintetik gezielt Übungen, um die Gehirnhälften besser miteinander zu verbinden.

Die Schüler halten in jeder Hand einen kleinen Ball. Gleichzeitig werfen sie die Bälle in die Luft, kreuzen die Hände und fangen die Bälle wieder auf. „Das Überkreuzen der Hände führt zum Wechsel der Gehirnhälften“, erklärt Nicole Tahlheimer. Sie ist nicht nur Sportlehrerin an der RAK, sondern auch Brainkintetik-Trainerin – und sie ist überzeugt: „Es ist egal, in welchem Alter man die Koordinationsübungen macht. Wichtig ist, dass man was macht.“



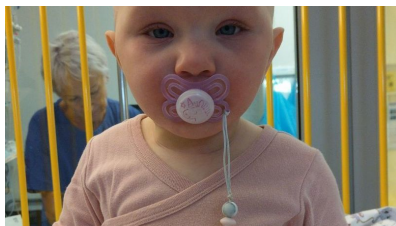
PROJEKTWOCHE Wolpertshausener Grundschüler erleben Waldleben hautnah

(/suedwesten/landkreise/lk-schwaebisch-hall/waldleben-hautnah-28252440.html)

Bei der Brainkinetik werden Bewegungsaufgaben mit visuellen und kognitiven Aufgaben verknüpft. So sind in den Übungen stets Augen, Hände und Gehirn gefordert – und manchmal kommen sogar noch die Beine hinzu: Während die Bälle geworfen und gefangen werden, kreuzen die Schüler die Beine. Fortgeschrittene können dabei noch das Alphabet oder englische Vokabeln aufsagen. „So komplexe Übungen muss man langsam aufbauen. Man kann sie aber beliebig steigern“, sagt Tahlheimer.

Fehlende Motivation

Im Schulalltag beobachtet die Lehrerin, dass es den Schülern heute zunehmend schwerer fällt, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Wenn dann noch Lernstress hinzukommt, geht der letzte Rest Motivation verloren. Tahlheimer macht dafür die veränderten Lebensbedingungen von Jugendlichen verantwortlich: „Die meisten Schüler kommen von der Schule heim und sitzen am PC oder am Handy. Das Gehirn entwickelt sich aber durch Bewegung.“ Fehlt die Bewegung, würden wichtige Verbindungen im Gehirn nicht geknüpft.



GERABRONN **Stammzellen für Alexa: „Die Hoffnung ist groß“**

(/suedwesten/landkreise/lk-schwaebisch-hall/stammzellen-fuer-alexa_-_die-hoffnung-ist-gross_-28252504.html)

Das lässt sich an praktischen Beispielen festmachen: Wenn im Mathematikunterricht von einer Rechenaufgabe zur Textaufgabe gewechselt wird, wechselt das Gehirn von einer Hälfte zur anderen. Sind die Verbindungen zwischen den Gehirnhälften gut ausgebildet, gelingt der Transfer mühelos.

„Ich finde es toll, dass diese Verbindungen mit Brainkinetik spielerisch aufgebaut werden. Die Übungen kommen bei den Schülern auch immer sehr gut an. Sie drängen regelrecht auf die nächste Steigerung, wenn sie eine Übung beherrschen“, so Tahlheimer.

Die Variation einer Übung gehört zum Konzept: Die Grundstruktur der Aufgaben sieht immer eine Basisübung vor, die vielfach variiert wird und in ihrem Schwierigkeitsgrad stetig steigt. Dies ist wichtig, um das Automatisieren der Übungen zu vermeiden.

Die Trainerin sieht bereits Erfolge: „Ich stelle fest, dass die Flexibilität zugenommen hat. Neue Übungen werden von den Schülern schneller umgesetzt. Und ich habe den Eindruck, dass die Schüler ihre Lernstrategie schneller und besser finden.“

Brainkinetik wird an der RAK nicht nur in Nicole Tahlheimers Sportstunden angeboten. Sie ist als Gesundheitsbildung ein wichtiger Baustein im Bereich Prävention der Schule.

Im vergangenen Schuljahr gab es eine Brainkinetik-AG und aktuell haben sich 21 Lehrer zum Brainkinetik-School-Instructor ausbilden lassen. „Es ist toll, dass sich immer mehr Kollegen für Brainkinetik begeistern“, sagt Nicole Tahlheimer, die ihre eigene Begeisterung offen zeigt: „Es macht mir Spaß, den Schülern Brainkinetik zu vermitteln und eine Atmosphäre zu schaffen, in der sie ohne Angst lernen können.“

Wie funktioniert Brainkinetik?

Die Hirnforschung hat herausgefunden, dass das Gehirn durch äußere Reize, wie bestimmte Körperbewegungen, beeinflusst werden kann. So entstehen neue Verbindungen (Synapsen) und die Gehirnzellen und damit die Regionen des Gehirns werden besser miteinander vernetzt.

Voraussetzung für die Bildung neuer Synapsen sind neue, noch unbekannte Reize. Dies wird bei der Brainkinetik gefördert. Das Gehirn lernt, indem es vor neue Herausforderungen gestellt wird.

Für die Durchführung der Aufgaben ist wichtig, nichts so lange zu üben, bis die Bewegungen zur Routine werden. Eine ständige Variation und Steigerung des Schwierigkeitsgrads ist Voraussetzung für die Effektivität der Aufgaben.

Positive Effekte sind beispielsweise eine Verbesserung der Aufmerksamkeit und Konzentration, der Kreativität, der Selbstständigkeit, der Stressresistenz, der Konzentration, der motorischen Bewegungen und der sogenannten exekutiven Funktionen. Diesen wird beispielsweise Entscheidungsfreude, Flexibilität und Zielstrebigkeit zugeschrieben.



swp.de

Jeden Tag eine neue
Chance auf 1000€!

**Das große
Schätz-Quiz**

SCHÄTZEN FÜR SCHÄTZE **Beim großen swp.de Schätz-
Quiz täglich 1.000€ gewinnen**

(https://www.swp.de/weitere/schaetz-quiz/?utm_source=swp&utm_medium=articlelink_sfs&source=swp_article_link_sfs)