

Paul E. Dennison
Gall Dennison

Lehrerhandbuch BRAIN-GYM®

Landesleirer-Bibliothek
des Fürstentums Liechtenstein
Vaduz

VAK Verlag für Angewandte Kinesiologie GmbH
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Eine Vorbemerkung für Eltern und Pädagogen.....	8
Einführung.....	10
MITTELLINIENBEWEGUNGEN	12
Über-Kreuz-Bewegung (<i>Cross Crawl</i>).....	13
Liegende Achten (<i>Lazy 8's</i>).....	14
Simultanzeichnen (<i>Double Doodle</i>).....	15
Alphabet-Achten (<i>Alphabet 8's</i>).....	16
Elefant (<i>The Elephant</i>).....	17
Nackenrollen (<i>Neck Rolls</i>).....	18
Beckenschaukel (<i>The Rocker</i>).....	19
Bauchatmen (<i>Betty Breathing</i>).....	20
Über-Kreuz-Bewegungen mit Aufsitzen (<i>Cross Crawl Sit-ups</i>).....	21
Kobra (<i>The Energizer</i>).....	22
Denke an einX!.....	23
LÄNGUNGSÜBUNGEN	24
Eule (<i>The Owl</i>).....	25
Armaktivierung (<i>Arm Activation</i>).....	26
Fußpumpe (<i>Footflex</i>).....	27
Wadenpumpe (<i>Calf Pump</i>).....	28
Schwerkraftgleiter (<i>The Gravity Glider</i>).....	29
Erden (<i>The Grounder</i>).....	30
ENERGIEÜBUNGEN	31
Wasser (<i>Water</i>).....	32
Gehirnknöpfe (<i>Brain Buttons</i>).....	33
Erdknöpfe (<i>Earth Buttons</i>).....	34
Balanceknöpfe (<i>Balance Buttons</i>).....	35
Raumknöpfe (<i>Space Buttons</i>).....	36
Energiegähnen (<i>Energy Yawn</i>).....	37
Denkmütze (<i>The Thinking Cap</i>).....	38
Cook-Energieübungen (<i>Cook's Hook-ups</i>).....	39
Positive Punkte (<i>Positive Points</i>).....	40
BRAIN-GYM® BEI ARBEIT ... UND SPIEL!	41
Lesefertigkeiten.....	41
Denkfertigkeiten.....	42
Schreibfertigkeiten.....	44
Fertigkeiten des Selbstbewußtseins.....	45
Fertigkeiten für das Selbststudium.....	47
Fertigkeiten für die persönliche Ökologie.....	49
Fachwörterverzeichnis.....	50
Über die Autoren.....	52
Empfohlene Literatur.....	53
Adressen.....	54