

Franz Mages

Leichter lernen mit Bewegung

Grundlagen - Lerngymnastik

mit Bewegungsliedern von Irene Wirth



Inhaltsverzeichnis

Gymnastik für das Gehirn	5
Was ist Lerngymnastik?	5
Lerngymnastik in der Schule	5
Das menschliche Gehirn	6
Die Bedeutung der Bewegung für das Gehirn	10
Lern- oder Gehirngymnastik	11
Flüssigkeit und Ernährung	12
Lerngymnastik im Unterricht	14
Überkreuzbewegungen	14
Die liegende Acht	18
Der Elefant	21
Das Pendel	22
Die Denkmütze	24
Übungen zum Lockern der Nackenmuskulatur	25
Kopfschaukeln	25
Kopf einsperren	26
Kopf durch die Wand	27
Die Eule	29
Die Schulterpumpe	30
Arm-Brustkorb-Aktivierung	31
Kobra	33
Energiegähnen	35
Fußpumpe	35
Wadenpumpe	36
Erdknöpfe	37
Raumknöpfe	39
Gehirnknöpfe	39
Entspannungsübungen	40
Zusammengerolltes Blatt	42
Energieübungen	43
.V.	44

Bewegungslieder und Sprechspiele	46
Mehlsuppe	46
Hört ihr die Regenwürmer husten?	47
Rondospiel	48
In der bimbambolischen Küche.	50
Gehst du mit?	51
Bauchlied	52
Regenlied	54
Alle Affen und Giraffen	56
Boxerspiel	57
Das Bohnenrondo	58
Kleiner Zirkus.	60
Literaturhinweise	62