



Rhythmisches Gehirntraining

© ASKÖ Sarah Krapesch, Spiele Indoor, Koordination, ASKÖ Kärnten, Volksschule, 3+4 Klasse, Datum: 2020-11.10–Nr. 03

Thema / Hauptziel: Verknüpfung beider Gehirnhälften, Bewegungsanregung für eine bewegte Pause im Unterricht (fördert die Konzentration)

Sozialform: Einzelübung

Platz- und Materialbedarf:

Evtl. mit Musik

Im Bewegungsraum oder Klassenzimmer

Die Kinder turnen am eigenen Platz und benötigen ca. 1-2 m² Fläche. Sie sollen die Arme seitlich ausstrecken können.

Übungs- / Spielbeschreibung:

Kinder bewegen sich am Stand zur Musik.

Die Lehrperson gibt Zahlen- Kommandos von 1-4

1= rechter Arm und linkes Bein nach vorne strecken

2=linker Arm und rechtes Bein nach vorne strecken

3=rechter Arm und linkes Bein zur Seite strecken

4= linker Arm und rechtes Bein zur Seite strecken

Varianten:

- Leicht beginnen mit Zahlen- Kommandos 1 und 2, langsam steigern
- Kommandos durcheinander geben und schneller werden
- Kommandos in einem bestimmten Rhythmus bestimmen, Rhythmus zur Musik
- Sobald die Zahlen- Kommandos gut funktionieren, kann man neue Reize zum Mitdenken setzen.
- Zum Beispiel Farb- Kommandos:

Rot= rechter Arm und rechtes Bein nach vorne

Gelb= linker Arm und linkes Bein nach vorne

Blau= rechter Arm und rechtes Bein zur Seite

Grün= linker Arm und linkes Bein zur Seite