

Schaukeltraining

Wirkung

Durch Schaukeln wird im Körper etwas ausgeglichen. Es lösen sich innere Verspannungen, Blockaden und Widerstände auf. Schaukeln stimuliert und reguliert jene Körperregionen, welche Energieüberschüsse haben. Schaukeln aktiviert Konzentration und Gedächtnis und fördert die auditive und visuelle Aufmerksamkeit sowie den Orientierungssinn.



Schaukelstuhl

- Der beliebte Schüler-Schaukelstuhl eignet sich besonders für bewegungsaktive Kinder, die Mühe mit Stillsitzen, Selbstkontrolle, Konzentration und Gedächtnis haben.
- Bei Kindern mit AD(H)S hilft er, die Unruhe und Spannung in Armen, Beinen und Rücken automatisch auszugleichen.
- Er kann auch temporär eingesetzt werden zum Abfragen von Vokabeln, Rechnungen oder anderem Lernstoff.
- Schaukelnd geht alles etwas leichter und entspannter!
- Die Schaukelbewegungen aktivieren im Körper frühkindliche Bewegungs- und Lernmuster, die lernfördernd wirken können.

Bodenrolle

- Kind A legt sich rücklings auf den Boden. Kind B kniet rechts neben ihm.
- Kind A legt zuerst den rechten Arm locker nach links hinüber.
- Kind B fasst es an der rechten Schulter und am Gürtel.
- Nun wird das liegende Kind hin und her gerollt. Der quer liegende Arm soll locker bleiben.
- Nach etwa 10 Rollen wechselt das Kind B die Seite und macht das gleiche von links her.
- Rollentausch nach weiteren 10 Rollbewegungen.

Wichtig: Hyperaktive und nervöse Kinder sollen ganz langsam gerollt werden, Hypoaktive und langsame Kinder (Tagträumer) dagegen energisch-schnell.

Partnerübung

Schaukeln in der Woldecke

Gruppenübung

- Mehrere Kinder halten den Rand einer Woldecke, in welcher ein Kind liegt. Leicht zurücklehnen und ganz langsam schaukeln!
- Wer es gerne hat, kann auch sorgsam hochgeworfen und weich aufgefangen werden!

Liegeschaukeln



Begreifen durch Kneten

Knetmaterial

- Knetmasse Fantasia, weiss (Bezug bei Pastorini, Zürich)
- Knehtölzchen, Knetmesser, Knetunterlage für jedes Kind
- Gestell zum Aufbewahren der Knetarbeiten

Knetregeln

- Der erste Schritt heisst: „Wie stelle ich mir die Sache vor?“ Darin liegt das Geheimnis des Knetens. Wenn man sich etwas vorstellen kann, dann versteht man es leichter.
- Die Objekte (Gebilde) müssen gross genug sein, damit die Situation besser erfasst werden kann.
- Die Gebilde sollen einfach aber formtypisch geknetet sein.
- Mit Schildchen, Pfeilen und andern Hilfsmitteln lassen sich die Vorstellungen noch präzisieren.
- Wichtig ist eine deutliche Unterscheidung von zwei- und dreidimensionalen Gebilden.



Vom Begreifen zum Begriff

Das Anfassen, Berühren und Formen ist die Grundlage für das kognitive Begreifen. Die Entwicklung von Verständnis, bildhaftem Denken und sprachlichem Ausdruck beruht auf den Tastempfindungen, den Hand- und Fingerbewegungen sowie der Tiefensensibilität der Fingerringen. Das Kneten aktiviert jene Gehirnfunktionen, welche auf die sensorischen Reize der Hände reagieren und dadurch die Sprachlernfähigkeit erhöhen.

Die Vorstellungskraft erhält durch die Dreidimensionalität neue Impulse und verbindet das Bilderdenken mit der Abstraktion. Dadurch werden die nötigen Voraussetzungen für das Vertiefen von Schriftzeichen, theoretischen Begriffen und grafischen Darstellungen geschaffen. Das Kneten fördert somit die Beherrschung aller wichtigen Lernfertigkeiten.

- Förderung der Fingerfertigkeit, der Feinmotorik und der Hautsensibilität
- Verstehen von räumlichen oder flächigen Darstellungen
- Verbinden von bildhaften Vorstellungen mit abstrakten Zeichen
- Verankern der Raumbegriffe, der Bewegungsrichtungen und der Schreibrichtung
- Verinnerlichung des Alphabetes, der Wortbilder, der Rechtschreibung
- Verständnis für Grundbegriffe wie Ursache und Wirkung, Reihenfolgen, Konsequenzen ...

Knetarbeit verschafft dem Kind eine gefühlsmässige Beziehung zu Dingen, die vorher unbegreiflich erschienen. Das Kneten hilft mit, eine dauerhafte Verbindung zwischen Nicht-verstehen-können und Begreifbar-machen herzustellen. Tiefliedende Lernängste können sich so in Sachinteresse, Eigenmotivation und Lernfreude verwandeln.

Kneten im Unterricht

- Das Kneten kann immer dort angewendet werden, wo man Mühe hat, etwas zu verstehen.
- Es hilft all jenen Menschen, welche Instruktionen- und Verständnisschwierigkeiten haben.
- Es kann zum präzisen Erklären eines Sachverhaltes dienen, denn eine räumliche Darstellung ist anschaulicher als eine Skizze oder eine verbale Beschreibung.
- Kneten kann zum Vertiefen des Lernstoffes verwendet werden.
- Kneten fördert die Symbolerfassung, die Vorstellungskraft und steigert das Lerntempo.
- Rückenschreiben: Handy – Tastatur

Rückenschreiben: Handy – Tastatur

Ziele

- Förderung der Rückenfähigkeit und der Fingersensorik
- Stärkung von Raumorientierungs- und Richtungssinn
- Vorstellungskraft und inneres Sehen üben
- Einfühlungsvermögen, Anweisungsverständnis und Kameradschaftlichkeit trainieren

Anleitung

- Das Handy-Tastatur-Schema auf ein Blatt aufzeichnen und aufhängen.
- Partner A wählt einen Aufgabenbereich und stellt sich hinter den Rücken von Partner B.
- A tippt B das Handyschema auf den Rücken und versichert sich, dass Partner B es begreift.
- Die Operationszeichen werden an der Aussenseite der Oberarme angetippt:
- Oberarm links Subtraktion oben / Division unten
- Oberarm rechts Addition oben / Multiplikation unten

	1	2	3	
-	4	5	6	+
:	7	8	9	•
		0		

Telefonieren

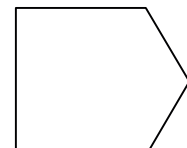
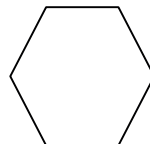
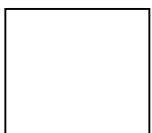
- Partner A tippt zwei Zahlen an, B nennt sie hörbar.
- Partner A steigert langsam auf 3, 4, 5 Zahlen bis hin zu Zahlenkombinationen von der Länge von sechsstelligen Zahlen. Partner B versucht die Zahlen präzise zu nennen.
- Sobald dies gut klappt, können Telefonnummern getippt werden.

Grundrechenarten

- Man beginnt mit dem Tippen von einstelligen Additionen oder Multiplikationen. Das Kind nennt hörbar die ganze Rechnung mit dem Resultat.
- Dann folgen Rechnungen mit zwei- und dreistelligen Zahlen.
- Mit Hilfe einer Zahlentabelle wird der Schwierigkeitsgrad langsam gesteigert: Subtraktion, Division, Kettenrechnungen.
- Es lohnt sich, ein gezieltes Kopfrechnungsprogramm vorher zusammenzustellen, um die Fortschritte besser feststellen zu können.

Geometrische Figuren

- Kind A tippt kurz nacheinander zwei Punkte an. Kind B nennt die angetippte Strecke mit beiden Zahlen.
- Dann werden drei Punkte getippt, Kind B nennt das Dreieck.
- Dann folgen Vierecke, Rechtecke, Quadrate, Vielecke.



Einstimmung auf das Lernen

Lern – Einstimmung

1. Wasser trinken
2. Ohren warm reiben: „Denkmütze“
3. auf einem Bein balancieren: Baum – Übung
4. „Zauberkrug“ über sich ausleeren
5. „Punkt“ einschalten
6. Energielevel auf 5 einstellen
7. Thymusdrüse klopfen
8. Affirmation laut sprechen
9. Armkreuzen vor der Brust
10. Augen schliessen und den inneren Bildschirm einschalten
11. ABC – Übungen machen
12. Wörter buchstabieren, in die Luft schreiben
13. 10 Kniebeugen machen
14. Wasser trinken

Erklärungen

Diese Übungen werden stehend ausgeführt. Sie stammen aus verschiedenen Bereichen. Es lohnt sich, den ganzen Ablauf einmal täglich im Kreis auszuführen. Einzelne Übungen können im Laufe des Tages in den Unterricht eingestreut werden: z.B. Denkmütze, Punkt einschalten, Energielevel einstellen, Überkreuzübung machen.

1. Wasser trinken (siehe Seite 39)
2. Ohren reiben (Brain-gym® Denkmütze)
3. auf einem Bein balancieren: Yoga-Übung „Der Baum“
4. „Zauberkrug“ ausleeren: aufrecht stehen, Augen schliessen, in der Vorstellung einen Krug Wasser über den Kopf leeren, sich entspannen, alles Belastende in die Erde fließen lassen
5. „Punkt“ einschalten (nach Ron Davis): Den Orientierungspunkt über seinem Kopf aktivieren und verankern
6. Energielevel auf 5 einstellen = Lernlevel (siehe unten)
7. Thymusdrüse aktivieren: Brustbein mit den Fingern 10x leicht klopfen
8. Tier - oder Edelstein – Affirmation laut sprechen (siehe Seite 41, 42)
9. Hände vor der Brust kreuzen (Brain-gym® Armkreuzen)
10. mit geschlossenen Augen den inneren Bildschirm einschalten (NLP)
11. ABC – Übungen: ABC vorwärts und rückwärts laut sprechen (7er-Gruppen)
12. Wörter vw. und rw. laut buchstabieren, mit beiden Händen in die Luft schreiben, Spiegelschrift oder Parallelschrift, „Schnürlischrift“ üben
13. 10 Kniebeugen mit vorgestreckten Armen ausführen (Kondition)
14. Wasser trinken



Energielevel einstellen

- die Energieskala verinnerlichen
- kurz die Augen schliessen und schauen, auf welcher Höhe sich der Energiezeiger im Moment befindet
- den Energielevel auf 5 einstellen (optimale Lernenergie)
- Energielevel 6 und höher nur bei grösseren Anstrengungen
- Energielevel 4 und darunter nur beim Entspannen

