







## „7 Tage – Brain Gym® – Familienchallenge“ Mehr Leichtigkeit beim Schreiben, Lesen und Rechnen (Hausaufgaben)



Integriere „leichter Lernen“ mit einer ⌚ 3 Minuten-Übung jeden Tag in deinen Alltag.  
Zur Reflexion - notiere dir nach der Übung kurz deine Veränderung: „Wie fühlst du dich?“



-  **Tag 1 Überkreuzbewegungen** (Cross Crawl) – Integration von ATNR und STNR  
Im Stand abwechselnd rechter Ellenbogen zum linken Knie und umgekehrt.



 *Fördert:* Vernetzung beider Gehirnhälften (Körperseiten), Koordinierte Bewegungen, Konzentration, Lesen und Leseverständnis, Zuhören und Buchstabieren.



 *Unterstützt:* bei Prüfungsangst, Wut oder Frust, Startschwierigkeiten beim Lernen und bei Müdigkeit am Nachmittag
  
-  **Tag 2 Energieknöpfe** (Gehirnpunkte)  
Eine Hand auf den Bauchnabel, mit der anderen sanft unter den Schlüsselbeinen massieren.


 *Fördert:* Wachheit, Fokus, bessere Zusammenarbeit der Augen, bessere Koordination der Überkreuzbewegung, bessere Hand-Augen-Koordination, mehr Energie
  
-  **Tag 3 Liegende Acht** – Integration vom Palmer-Reflex  
Mit dem Finger oder auf Papier eine große liegende Acht malen / nachfahren.

 *Fördert:* Blickführung, Augenfolgebewegung, Lesefluss, Leseverständnis, Aufmerksamkeit, Überqueren der Mittellinie, hilft bei Umkehrung und Verdrehung beim Lesen/Schreiben, hilft für eindeutige Händigkeit – mit einem Ball, Malen, Balancieren auf einem Seil
  
-  **Tag 4 Denkmütze**  
Ohren langsam von oben nach unten massieren und ausstreichen.


 *Fördert:* Sprechen, Sprachverständnis, aktives Zuhören, Ausfiltern von Ablenkungen, klares Denken, Aufmerksamkeit, Konzentrierter beim Sprechen, Singen und Musizieren
  
-  **Tag 5 Balancepunkte**– Integration vom TLR  
Mit einer Hand hinter dem Ohr massieren und die andere Hand liegt auf dem Bauchnabel.


 *Fördert:* sprachlicher Ausdruck, Aufmerksamkeit, Zuhören, Gleichgewicht – re. / li. / gleichseitig
  
-  **Tag 6 Hook-Ups** (Überkreuzte Entspannung)  
Beine überkreuzen, Hände verschränken, ruhig atmen.

 *Fördert:* Emotionale Regulation, Atmung, Organisieren, besser Hören uns Sprechen, Entspannt zum Einschlafen, besseres Gleichgewicht – Koordination, Texte werden besser geschrieben - da nicht so aufgeregt
  
-  **Tag 7 Lieblingsübung wählen** - Kind entscheidet selbst.

 *Fördert:* Selbstwirksamkeit

---

-  **Extra Simultanzeichen** – Integration vom Palmer-Reflex  
Mit beiden Händen das Gleiche malen, dabei die Körpermitte nicht überqueren.

 *Fördert:* Zusammenarbeit der Augen, Hand-Augen-Koordination, Händigkeit, Übergang von Grob zu Feinmotorik

Wie war die Übung für dich?

Tag \_\_\_\_\_ fiel mir leicht 😊

Tag \_\_\_\_\_ fiel mir schwer 😞

Tag \_\_\_\_\_ war meine Lieblingsübung ⭐

# Lerntypen

Diese Auflistung ist zur besseren Orientierung. Es gibt nicht den einen Lerntypen. Meisten sind wir Mischtypen.

## Visueller Lerntyp (Sehen) – lernt am besten durch Sehen, Bilder und Farben

### **Merkmale:**

- Merkt sich Bilder, Farben und Symbole besonders gut
- Arbeitet gern mit Plakaten oder Bildkarten
- Beobachtet genau
- Liest gerne selbst nach
- Wirkt „abwesend“, wenn nur mündlich erklärt wird

### **Tipps**

- Ein Rechenplakat mit bunten Punkten nutzen
- Wörter mit Farbstiften markieren (z. B. Nomen blau)
- Lernposter zum Alphabet anschauen
- Mindmaps mit Bildern malen
- Rechenaufgaben mit gemalten Äpfeln darstellen

## Auditiver Lerntyp (Hören) – lernt am besten durch Hören und Sprechen

### **Merkmale:**

- Merkt sich Gesagtes gut
- Kann Gehörtes gut wiedergeben
- Spricht beim Lernen leise mit
- Lernt gut durch Lieder und Reime
- Lässt sich durch Geräusche stark ablenken

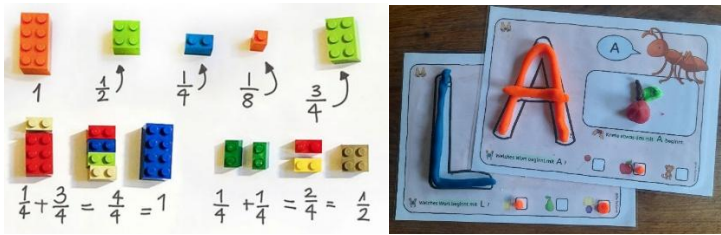
### **Tipps:**

- Lesen Sie gemeinsam laut
- Lassen Sie sich Aufgaben erklären
- Erfinden Sie kleine Lernlieder
- Nutzen Sie Reime
- Üben Sie im Gespräch
- Lernstoff aufnehmen und anhören

### **Beispiele:**

- Einmaleins als Lied singen
- Reimwörter laut sprechen
- Geschichten vorlesen lassen
- Aufgaben laut erklären
- Mit einem Lernpartner üben und darüber sprechen

## Kinästhetischer Lerntyp (Bewegung/Handeln) – lernt am besten durch Aktivität und Anfassen



### Typisches Verhalten

- Zappelt viel
- Mag Experimente und Rollenspiele
- Lernt besser durch Ausprobieren
- Unruhe ist nicht gleich Unaufmerksamkeit

### Merkmale:

- Lernt durch Bewegung
- Muss Dinge anfassen oder ausprobieren
- Ist oft gern aktiv
- Haben ein gutes Raumgefühl

### Tipps:

- Rechnen mit Legosteinen oder Perlen
- Silben klatschen oder hüpfen
- Buchstaben / Wörter mit Knete formen
- Lernspiele mit Bewegung einbauen
- Lernen mit Bewegung verbinden (z. B. Vokabeln werfen/fangen)
- Kurze Lerneinheiten
- Praktische Übungen im Alltag
- Schreiben im Stehen erlauben und üben statt nur am Tisch
- Sensorische Integration fördern
- Fein- und Grobmotorik trainieren
- Lernen über Körperwahrnehmung
- Zahlen mit Bauklötzen (Lego) legen
- Lernspiele (z. B. Laufdiktat)
- Einmaleins als Bewegungsparcours
- Aufgaben mit Schritte-Laufen lösen
- Plus-/Minusaufgaben mit Würfeln darstellen
- Vokabeln im Gehen lernen
- Lernstoff als Rollenspiel
- Lernpausen mit Bewegung

### Kinästhetische Kinder sind:

- oft kreativ
- praktisch begabt
- problemlösungsorientiert
- experimentierfreudig
- Ausdauernd bei handlungsorientierten Aufgaben

Sie brauchen **keine Disziplinierung** – sondern **passende Lernangebote**.

✚ Was durch den Körper geht, bleibt im Kopf.

## Kinästhetischer Lerntyp - Typische Lernschwierigkeiten

### **Konzentrationsprobleme im Sitzunterricht**

- wirkt unruhig oder „zappelig“
  - spielt mit Material
  - steht häufig auf
- Wird manchmal vorschnell als „nicht konzentriert“ bewertet.

### **Schwierigkeiten beim Abschreiben**

- langsames Schriftbild
  - viele Flüchtigkeitsfehler
  - verliert schnell die Motivation
- Reines Abschreiben bietet zu wenig körperliche Aktivität.

### **Probleme beim Auswendiglernen**

- Vokabeln oder Einmaleins bleiben schlecht hängen
  - rein visuelle oder auditive Methoden reichen nicht
- Ohne Bewegung fehlt der Lernanker.

### **Schnell frustriert bei Arbeitsblättern**

- wenig Motivation bei stiller Einzelarbeit
  - fragt oft: „Wann sind wir fertig?“
- Fehlende Handlungsorientierung.

### **Missverständnisse im Verhalten**

- gilt als „störend“
- wird häufiger ermahnt
- Selbstwert kann leiden

### **Ziele**

- Konzentrationsspanne bei Stillarbeit auf 15 Minuten steigern
- Fehlerquote beim Abschreiben reduzieren
- Motivation durch bewegtes Lernen erhöhen

## **Abgrenzung: Kinästhetischer Lerntyp vs. ADHS**

<b>Merkmal</b>	<b>Kinästhetischer Lerntyp</b>	<b>ADHS</b>
Unruhe	situationsabhängig	dauerhaft und stark ausgeprägt
Konzentration	gut bei Bewegung	auch bei Interesse oft schwierig
Impulsivität	meist kontrollierbar	deutlich beeinträchtigt
Struktur hilft?	ja, sehr	teilweise
Lernfortschritt	deutlich bei passender Methode	oft trotz Anpassung eingeschränkt

## Kommunikativer / Sozialer Lerntyp – lernt gut in Gruppen, Diskutiert viel und ist Motiviert durch Austausch

### Merkmale:

- Lernt gut im Gespräch
- Arbeitet gern mit Partnern
- Stellt viele Fragen

### Tipps:

- Zusammen Aufgaben besprechen
- Rollenspiele spielen
- Fragen stellen lassen
- Lösungen erklären lassen
- Gruppenarbeit strukturieren
- Lernpartnerschaften bilden
- Präsentationen ermöglichen
- Gemeinsames Üben
- Geschwister/Freunde einbeziehen
- Soziale Kompetenzen stärken
- Lernstrategien im Dialog entwickeln

### Beispiele

- Partnerarbeit bei Rechenaufgaben
- Im Sitzkreis Lösungen besprechen
- Rollenspiele im Sachunterricht
- Wörter gemeinsam buchstabieren
- Gruppenplakat gestalten



## Analytischer Lerntyp (Strukturorientiert)

### Merkmale:

- Fragt nach „Warum?“
- Braucht klare Regeln
- Arbeitet genau und systematisch

### Tipps:

- Klare Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Logische Strukturen aufzeigen
- Lösungswege erklären
- Lernpläne erstellen
- Aufgaben in Teilschritte zerlegen
- Ursache-Wirkung erklären
- Strategietraining
- Metakognitive Fähigkeiten fördern

## Ganzheitlicher (Globaler) Lerntyp

### **Merkmale:**

- Erfasst Zusammenhänge schnell
- Übersieht Details
- Arbeitet intuitiv

### **Tipps:**

- Überblick vor Details geben
- Lernziele transparent machen
- Zusammenfassungen einbauen
- Erst „großes Bild“, dann üben
- Mindmaps nutzen
- Strukturierung und Detailarbeit trainieren
- Selbstkontrollstrategien entwickeln