



**Jonas Weidemann**

Psychologe, Zertifizierter Coach, Kletterlehrer, Baumklettern

## BRAIN GAMES - SPIELEND DAS HIRN TRAINIEREN

### KURZBESCHREIBUNG

Bereit für abwechslungsreiche & neue Herausforderungen, die nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn beanspruchen? Bei den Brain Games werden die grauen Zellen mit zahlreichen kleinen Übungen, Spielen und Sportarten gefordert. Das Gehirn langweilt sich schnell und braucht ständig frische „Nahrung“. Daher sagen wir mit den Brain Games den Hirnwindungen den Kampf an. Mit den zahlreichen Übungen, Spielen und Aktivitäten, bieten wir den Milliarden Neuronen viel neuen Input, damit das Gehirn geschmeidig bleibt und sich neue Verknüpfungen bilden können. Die Brain Games in einem Satz? Viel Bewegung, viele Spiele, viel Abwechslung, schnelle Wechsel und garantiert keine Langeweile!



### HINTERGRUND

„Ein Kopf ohne Gedächtnis ist eine Festung ohne Besatzung“. Das zumindest soll Napoleon gesagt haben. Und auch wenn die Brain Games nicht direkt auf das Gedächtnis abzielen, spiegelt dieses Zitat dennoch sehr schön die Notwendigkeit wider, etwas für unseren Kopf zu tun. Gerade in unserer modernen Gesellschaft mit 8 Stunden Büroarbeit, dem ständigem Sitzen in der Schule, der ständigen Verfügbarkeit von Medien, Handys und Computerspielen, Google als Ersatz für das Gedächtnis und dem allgemeinen Mangel an Bewegung, gewinnen Hirntraining als auch Sport an Wichtigkeit.

Die Wichtigkeit von Sport und der Förderung von Motorik wird bei diesem Auszug aus einer Studie noch einmal deutlich hervorgehoben: Die Studie von Bernhard Sandner zeigt auf, dass der „häufige Gebrauch von Tablet, PC, Smartphone & Co. bei Kindern zu verminderter Konzentrationsfähigkeit, motorischer Ungeschicklichkeit, Bindungsstörung und sozialen Störungsmustern [...] führen kann“ (1).

### **Genau hier setzen die Brain Games an.**

Es handelt sich um eine über Jahre gewachsene Sammlung an abwechslungsreichen und kreativen Spielen und Übungen, die auch den Kopf fordern und fördern. Im Vordergrund bei allen Übungen steht immer der Spaß. Im Hintergrund geht es aber immer auch um die Steigerung von Koordination, Konzentration, Reaktionen, Leistungs-, Aufnahme- und Umschaltfähigkeit, dem Einspeichern und Umspeichern, der Denkschnelligkeit.

Ein sportlicher Ausflug, der den Anspruch hat, ganzheitlich zu arbeiten. Also Kopf und Körper herauszufordern.

**Ziel:** „Muskelkater“ im Gehirn.

## **ZIELGRUPPE DER BRAIN GAMES**

Die Brain Games sind nicht direkt auf eine bestimmte Altersgruppe beschränkt. Manche der Spiele und Übungen sind eher für jüngere Kids, andere für Senioren. Aber in vereinfachter Form, geht fast alles mit jeder Altersgruppe. Ganz grundsätzlich gilt:

- Je jünger die Gruppe, desto mehr Bewegung sollten die Spiele beinhalten. Gerade den Kleinen fällt es schwer, sich lange auf eine Tätigkeit zu konzentrieren. Im Spiel lassen sich viele kreative Elemente integrieren und damit Motorik und das Hirn fördern.
- Bei Menschen im höheren Alter geht es meistens eher um Koordination und Motorik, nicht mehr um so viel Bewegung.
- Die Gruppe dazwischen kann und will vollständig gefordert werden. Eine gute Kombination aus Bewegung, Spiel, Spaß und Training hält das Training interessant.

Letztlich muss man die Entscheidung über die Wahl der Spiele aber immer auf die eigene Gruppe zuschneiden.

## **VORGEHENSWEISE UND METHODISCHER AUFBAU VON SPIELEN**

Eine Grundregel für den sinnvollen Aufbau von Spielen ist der stückweise Aufbau dieser. Je komplexer ein Spiel, desto wichtiger wird dieser Schritt. Denn wer will sich schon 30 Minuten Regeln anhören? Und wer merkt sich diese dann auch noch? Sinnvoller ist es, am Anfang die notwendigen Grundregeln einzuführen. Im Spiel selbst können dann Stück für Stück neue Regeln hinzugefügt werden. Das hält das Spiel spannend (weil immer etwas Neues dazu kommt) und verhindert Langeweile beim Erklären.

**Merke:** Je schneller du ein Spiel starten kannst, desto besser. Gerade bei Kindern ist das ein grundlegender Schlüssel zum Spaß sowie der Minimierung von Ablenkung.

## ÜBUNGEN / SPIELESAMMLUNG

Die gesamte Sammlung ist leider nicht in einem Dokument abzubilden. Daher habe ich mich hier auf einige Spiele beschränkt. Die Spiele sind aus Platzgründen außerdem nicht im Detail beschrieben. Ich gebe nur noch einmal die Eckdaten vor, damit man sich an die Details aus dem Kurs erinnern kann.

**Kapuih:** Kreis immer beim Ruf in der gleichen Ordnung aufstellen. Dabei die Zeit erfassen bzw. runterzählen. Ziel ist es, die Gruppe schnell wieder zusammen zu bekommen. Für die Gruppe entsteht daraus ein Wettkampf.

**Holzfäller (HUA):** Schnelles Spiel das einfach ist aber dennoch Konzentration erfordert. Perfekt für den Einstieg. Holzfäller, Baum, seitliches Fällen. Geräusch (möglichst laut): HUA

**LuckyLuke (Pistole – Hände hoch; Brunnen – Pferd; Pfeil – Indianer; ...):** Gegenüber aufstellen. Das Gegenüber reagiert immer mit dem Gegenteil auf das Gezeigte.

**Mayas Uhr:** Beliebige Gegenstände weitergeben und merken, von wem der Gegenstand ist. Am Ende muss jeder sagen können, von wem der Gegenstand ist, den man gerade in der Hand hält. Kennenlern- und Merkspiel.

**Drache und Prinzessin:** Fangen mit Figuren (beliebige Charaktere wählbar). Wechsel der Fänger durch neben andere Person stellen. Drache und Prinzessin dürfen mit Geräuschen verbunden werden, das steigert den Spielspaß erheblich.

**Ninja:** Die eigenen Hände sind die Leben. Man versuchen die Hände der anderen zu berühren, um das Leben zu nehmen. Spiel läuft im Uhrzeigersinn und der Reihe nach, also nicht alle gleichzeitig.

**Hip-Hop Tippeln:** Alle tippeln dauerhaft von links auf rechts. Beim Geräusch HIP = links springen, HOP = rechts springen, HI = 90 grad links drehen, HO = 90 grad rechts drehen. Erfordert Konzentration und Aufmerksamkeit.

**Linienhüpfer:** neben einer Linie aufstellen. Dann immer nach dem Muster über die Linie springen: links, rechts, beide Füße. Dabei klatschen auf die Oberschenkel, 3er Reihe nach oben zählen (3,6,9,...), buchstabieren, ...)

**Windmühle:** 2 Personen gegenüber aufgestellt. Arme dürfen bewegt werden nach links, rechts, oben. Im Takt bewegen beide Personen die Arme. Bei gleicher Position = abklatschen, dann direkt weiter mit der Windmühle.

**Komischer Vogel:** 1-6 laut sagen, dabei die Arme zum Zählen benutzen (linker Arm 2er Rhythmus [also hoch-runter], rechter Arm 3er Rhythmus [hoch, seitlich, runter]).

**Kleine Fingerspiele:** Die folgenden Fingerspiele sind eine großartige Übung gerade für zwischendurch. Sie sind wie eine Kopfnuss, machen Spaß, gehen schnell und lenken von anderen Tätigkeiten ab.

**Stier VS Widder:** Peace Zeichen links (Zeige- und Mittelfinger strecken), Zeigefinger und kleiner Finger rechts. Schneller Wechsel.

**Hase und Jäger:** Hasenohren, Pistole-> schnelle Wechsel zwischen den beiden Figuren bei den Händen. Steigerung: Der Jäger läuft dem Hasen nach.

**Indisch für Anfänger:** Peace (Zeige- und Mittelfinger) und Ohm (Daumen und Zeigefinger), dann schnelle Wechsel zwischen den Händen.

**Fankurve:** Daumen läuft weg (Justin Biber), Daumen und kleiner Finger laufen nach. Auch hier wieder schneller Wechsel in die andere Hand.

**Elefant:** Erst beide Hände auf die Oberschenkel. Dann mit einer Hand an die Nase, mit der anderen auf das gegenüberliegende Ohr. Das immer im schnellen Wechsel zwischen linkem und rechtem Ohr.

**Fuchsschwanz klauen:** Jeder hat einen Fuchsschwanz (Tuch). Dieser wird in den Hosenbund gesteckt und ist dennoch gut sichtbar. Ziel ist es, den Fuchsschwanz zu klauen. Alle Füchse ohne Schwanz sind Jäger. Die letzte Person ist der neue Jäger in der nächsten Runde.

**Blindenführung:** Person wird mit verbundenen Augen durch den Raum geführt. Ziel ist es die Orientierung im Raum zu behalten. Je schwerer die gewählte Route mit Drehungen und Co, umso schwieriger die Herausforderung. Bei Hintergrundgeräuschen im Raum, wird es sehr viel einfacher.

**3, 5, 7 wo bist du geblieben:** verschiedene Zahlen = verschiedene Varianten. Zahlen werden durch die anleitende Person angesagt.

> 3: klatschen, li Hand re Schulter, rechte Hand linke Schulter

> 5: wie 3 + linke hand linke Hüfte, rechte Hand rechte Hüfte

> 7 wie 5 + rechter Fuß stampfen, linker Fuß stampfen, PAUSE

Option: mit Ansage, z.B. im Kreis herum, die nächste Person im Kreis sagt die nächste Zahl.

**Clap23:** 2 Personen die abwechseln 1, 2, 3 zählen. Die Zahlen werden Stück für Stück durch Aktion wie Klatschen, Stampfen, drehen ersetzt. Sehr witzig auch mit Tiergeräuschen. Gut zum Energie tanken und zum Ablenken nach einer längeren Tätigkeit.

**Hockklatsch-Olympiade:** Im Kreis aufstellen, dabei Schulter an Schulter stehen. Ziel ist es, das alle so schnell wie möglich im Kreis abklatschen. Dafür muss sich immer eine Person ducken, über ihr wird abgeklatscht. Ziel ist es möglichst schnell zu sein. Zeit messen!

**Ein Huhn, 2 Beine, ein Abgrund, Plopp:** Im Kreis aufstellen, dann wird hochgezählt (2 Hühner, 3 Hühner, ...) und dabei gerechnet. Als Variante können andere Tiere eingeführt werden. Noch schwieriger wird es, wenn man sich die individuelle Anzahl der vorherigen Tiere merken muss.

**Ich bin allein gekommen:** Alle im Kreis aufstellen. Die erste Person sagt „ich bin allein gekommen“ und geht dabei in die Hocke. Die nächsten zwei „Wir sind zu zweit gekommen“, „wir sind zu dritt gekommen“ usw. Großer Spaß.

**Fingerjäger:** Alle stellen sich im Kreis auf. Die linke Handfläche zeigt flach nach oben, der rechte Zeigefinger wird auf die Hand des Nachbarn gestellt. Auf ein Startsignal wird versucht, den Finger des Nachbarn zu fangen und den eigenen Finger schnell genug wegzuziehen.

**Party People:** Großer Kreis, das Geräusch „Zyb“ wird immer von einer Person zur nächsten mit einer Handbewegung weitergegeben. Sponge blockiert und schickt das Geräusch zurück. Kanonenkugel rollt über den Boden und alle müssen drüber springen. Party: Alle neuen Platz aufsuchen und dabei laut jubeln.

**Krokodil/Elefant & Fuchs/Hase:** Jeder sucht sich heimlich zwei Personen aus. Der eine ist der Elefant, der andere das Krokodil. Man selbst möchte sich hinter dem Elefanten vor dem Krokodil verstecken. Da das aber alle versuchen, gibt es mit jeder Bewegung eine interessante Dynamik. Beim Fuchs und Hase versucht man zwischen beiden zu stehen um den Hasen zu schützen. Das Spiel wird schnell sehr eng.

**Alaska Baseball:** Es braucht 2 Teams und einen Ball. Das eine Team fängt mit dem Ball an. Dieser wird im Team immer abwechseln zwischen den Beinen und über dem Kopf weitergereicht. Währenddessen läuft das andere Team um sich selbst herum und zählt die Runden. Hat das Team mit dem Ball diesen komplett übergeben (jede Person hatte den Ball) ruft es laut „Alaska Baseball“, wirft den Ball weg und eine Person beginnt, um das eigene Team herum zu laufen und Runden zu

zählen. Das andere Team muss den Ball so schnell es geht wiederholen und wie oben beschrieben übergeben. Schnelles Spiel und sehr actionreich, schnelles Umschalten und Strategien nötig. Auch mit großen Gruppen spielbar.

**Jonglieren:** Alle Jongliervarianten sind auch mit Tüchern möglich. Tücher fallen langsamer und entschleunigen. Daher perfekt für Kinder und ältere Menschen.

### **1 Ball – eine Person**

Ball hochwerfen und dabei laufen: Richtung, Farben-> alles codiert / umgekehrt

Ball hochwerfen, klatschen und wieder fangen. Mehrfach klatschen.

Hochwerfen > höhe variieren, Pass von Hand zu Hand

### **2 Bälle – eine Person**

Eine Hand wirft kontinuierlich hoch, die andere erst auf jetzt

Hochwerfen, Bälle kreuzen. Variante: Hände kreuzen

Unterschiedliche Höhe beim Hochwerfen

### **1 Ball – zwei Personen**

Gegenseitig zuwerfen und normales fangen.

Gegenseitig zuwerfen, dabei rufen welche Hand zum Fangen, gegenseitiger Fuß nach vorne.

### **2 Bälle – zwei Personen**

Je ein Ball pro Person, hin- und herwerfen

Beide zuwerfen und beide Bälle gleichzeitig fangen

Überkreuzen der Hände beim Fangen.

Ein Ball in der Hand, einer auf dem Boden: werfen und gleichzeitig mit dem Fuß zupassen.

#### **LITERATUR:**

Einfluss Digitaler Medien auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen: [https://www.gpau.de/fileadmin/user\\_upload/GPA/dateien\\_indiziert/Sonstiges/Paed\\_Allergologie\\_2017\\_4\\_Umwelt.pdf](https://www.gpau.de/fileadmin/user_upload/GPA/dateien_indiziert/Sonstiges/Paed_Allergologie_2017_4_Umwelt.pdf)