

Wo Sport Spaß macht

Bettina M. Jasper

# Brainfitness

Denken und Bewegen



Meyer & Meyer Verlag



# INHALT

VORWORT .....	8
<b>1 BRAINFITNESS; DENKEN UND BEWEGEN – EIN THEMA FÜR DEN SPORT .....</b>	<b>11</b>
<b>2 GEHIRNTRAINING – WARUM UND FÜR WEN? .....</b>	<b>13</b>
2.1 Die Informationsflut .....	13
2.2 Geistiges Training im Alltag .....	15
2.3 Geistige Leistungsfähigkeit und Lebensalter .....	17
2.4 Neurogenese: Aktivität bringt neue Gehirnzellen .....	20
<b>3 GEHIRNTRAINING UND BEWEGUNG .....</b>	<b>23</b>
3.1 Auswirkungen körperlichen Trainings auf die geistige Leistungsfähigkeit .....	23
a) Ausdauer .....	28
b) Koordination .....	29
3.2 Bewegen und Denken in Kombination .....	35
a) Allgemeine Zusammenhänge .....	35
b) Doppelaufgaben (Dual Tasking) .....	39
3.3 Soziale Kontakte und ihre Zusammenhänge mit geistiger und körperlicher Fitness .....	41
<b>4 DAS GEHIRN .....</b>	<b>43</b>
4.1 Die menschliche Schaltzentrale .....	43
4.2 Linke und rechte Gehirnhälfte .....	45
4.3 Zahlen und Fakten .....	49
<b>5 WAS MUSS TRAINIERT WERDEN? .....</b>	<b>51</b>
5.1 Kristallisierte und flüssige Intelligenz .....	51
5.2 Die Informationsverarbeitung .....	52
5.3 Trainingsansätze und -methoden .....	54



<b>6</b>	<b>GRUNDFUNKTIONEN DES GEHIRNS</b> . . . . .	<b>59</b>
6.1	Informations-Verarbeitungs-Geschwindigkeit . . . . .	59
6.2	Merkspanne . . . . .	62
6.3	Basis-Lern-Geschwindigkeit . . . . .	65
6.4	Gedächtniskapazität und Durchhalteleistung . . . . .	66
6.5	Kombinierte Aufgaben und Aufbautraining. . . . .	67
<b>7</b>	<b>GEHIRNTRAINING IN DER SPORTPRAKTISCHEN ÜBUNGSSTUNDE</b> . . . . .	<b>69</b>
7.1	Grundsätzliches . . . . .	69
7.2	Übungs- und Spielbeispiele. . . . .	70
<b>8</b>	<b>4 – BLAU, GELB – BAUM</b> ... . . . . .	<b>115</b>
8.1	Farben & Zahlen. . . . .	115
8.2	Bunt & rund . . . . .	121
8.3	Wort & Bild . . . . .	125
<b>9</b>	<b>DER BRAINFITNESS CIRCUIT – DENKEN UND BEWEGEN AN 1 + 10 STATIONEN</b> . . . . .	<b>129</b>
9.1	Idee und Zusammenstellung. . . . .	129
9.2	Die Stationen . . . . .	133
<b>10</b>	<b>DAS „VIELSPIEL“ – GEISTIGE FITNESS MIT KARTEN, WÜRFELN, FANTASIE UND BEWEGUNG</b> . . . . .	<b>139</b>
10.1	Das Spiel als Grundlage für gezieltes Training. . . . .	139
10.2	Die Spielkarten und ihre Anpassung an den Sportbetrieb. . . . .	143
10.3	Bewegtes „Vielspiel“ . . . . .	143
<b>11</b>	<b>GEHIRNTRAINING IM VEREIN</b> . . . . .	<b>159</b>
11.1	Wieder ein neues Angebot im Sport? . . . . .	159
11.2	Organisations- und Angebotsformen für Gehirntraining/ Hirnleistungstraining. . . . .	161
11.3	Voraussetzungen und Qualifikation. . . . .	162
11.4	Geräte und Materialien. . . . .	164



<b>ANHANG</b> .....	<b>168</b>
Plakat: Zahlen durchstreichen .....	168
Plakat: Liniengewirr .....	169
Plakat: Geräusche-Orchester .....	170
Laufzettel: Brainfitness Circuit .....	171
Bildtafel mit 20 Motiven .....	172
Übungsblatt: Buchstabenquadrat .....	173
Übungsblatt: Zahlenmuster streichen .....	174
Übungsblatt: Buchstabensalat SPORTARTEN .....	175
Text mit Schreibfehlern: Die Hunde; Eugen Roth .....	176
Übungsblatt: „Schachbrett“-Muster .....	177
Übungsblatt: Passende Silbenzahl .....	178
Übungsblatt: Spielkartenfelder .....	179
<b>LITERATUR UND ADRESSEN</b> .....	<b>180</b>
1    Literatur .....	180
2    Adressen .....	182
<b>BILDNACHWEIS</b> .....	<b>189</b>