

**Gehirn-**

**Jogging**



**Koordina  
tion**

**Rundum  
FIT!**

**Das Rätselheft**

**Konzentration**



**Mentales**

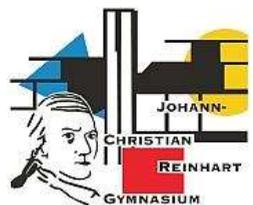
**Aktivierungstraining**



Im Rahmen unseres P-Seminars

„Rundum Fit“ unter der Leitung von  
Frau Zimare.

In Kooperation mit Frau Sommerer  
und Frau Mäusbacher von der AOK  
Hof



# **Inhaltsverzeichnis**

## **1. Buchstaben und Zahlen**

- 1.1 Das ABC - Spiel
- 1.2 1x1 - Reihen – Suchspiel
- 1.3 Buchstabenspielerien
- 1.4 Wortbrücken
- 1.5 Kopfrechnen
- 1.6 Lückentext
- 1.7 Wörter bilden
- 1.8 Buchstabensalat
- 1.9 Einstein - Rätsel
- 1.10 Buchstaben – Sudoku
- 1.11 Zahlen zählen

## **2. Koordination**

- 2.1 Balancieren
- 2.2 Kästchenspringen
- 2.3 Fingerberühren mit Partner
- 2.4 Becher balancieren
- 2.5 Die Kopie
- 2.6 Fingerspitzengefühl
- 2.7 Fingerknoten
- 2.8 Schuhplattler

### **3. Bilder und Symbole**

- 3.1 Abbildungen weiterführen
- 3.2 Zeichenkombinationen
- 3.3 Emoji – Rätsel
- 3.4 Fehlersuche
- 3.5 Bildersprache
- 3.6 Der Computer
- 3.7 Pünktchen - Sudoku
- 3.8 Geheimsprache
- 3.9 Gesichter merken
- 3.10 Muster merken und nachmalen
- 3.11 Versteckte Buchstaben

B U C H S T A B E <sup>n</sup>

&

7 a h 1 3 N

1

## **1.1 Das ABC – Spiel:**

Bei dem ABC-Spiel ist das Ziel, zu einem Oberbegriff, wie etwa Tiere oder Länder, zu jedem Buchstaben ein Wort, das thematisch dazu passt, zu finden. Diese Übung kann mehrmals mit dem gleichen Oberbegriff durchgeführt werden, um die Schwierigkeit zu erhöhen. Eine andere Möglichkeit zur Steigerung des Lernniveaus und zur weiteren Verbesserung der mentalen Fähigkeiten stellt die Eingrenzung des ausgewählten Themengebiets dar, z.B. durch die Verwendung des Oberbegriffs "Säugetiere" statt "Tiere". Des Weiteren ist es vorteilhaft, diese Übung zu mehreren Themen durchzuführen, um eventuelle Wiederholungen zu vermeiden.

## **1.2 1x1-Reihen-Suchspiel:**

Beliebige Zahlen werden durcheinander notiert. Alle Zahlen dieser Menge, die zu einer vorgegebenen 1x1-Reihe gehören, müssen markiert werden. Eine Möglichkeit zur Selbstkontrolle ergibt sich, wenn bei der Konzeption des Zahlenfelds die späteren Lösungszahlen so angeordnet werden, dass sich beim Kennzeichnen der Lösungen ein Bild oder ein Buchstabe ergibt. Dieses Spiel kann sowohl mit dem kleinen als auch mit dem großen 1x1 gespielt und dabei der Zahlenraum beliebig erweitert werden, um die Schwierigkeitsstufen zu erhöhen.

Paul Grüner

### 1.3 Buchstabenspielerien:

Bilde fünf Wörter mit dem Anfangsbuchstaben S.  
 Dabei darf aus jeder Längs-Spalte nur ein  
 Buchstabe ausgewählt werden. Zu beachten ist,  
 dass die Buchstaben immer von links nach rechts  
 aneinandergereiht werden müssen. Jeden  
 Buchstaben darfst du nur einmal verwenden.

E	H	A	E	Z
T	R	F	T	D
C	G	E	H	T
P	R	A	L	N
U	E	C	N	N

S				
S				
S				
S				
S				

Annsophie Amann

## 1.4 Wortbrücken:

Fenster		Flasche
Kunst		Mütze
Regen		Frosch
Sonnen		Bild
Wind		Fahrt
Park		Automat
Hand		Größe
Kunst		Tier
Straßen		Schiene
Hitze		Wolken

### Beispiel:

Straßen – Bahn – Schiene

## 1.5 Kopfrechnen:

Starte bei der Zahl 100 und ziehe im Kopf jeweils die Zahl 7 ab.

Aurelia Senf

## 1.6 Text mit Lücken:

Für a, e, o, i, u, ä, ü und ö steht hier ein Punkt.  
Dadurch wird das Lesen natürlich

etwas schwieriger. Versuchen Sie die Punkte durch einen dieser Buchstaben beim Lesen zu ersetzen.

J.d.r k.nn fr.. ntsch..d.n, w.. r s.ch .rn.hrt .nd h.t  
d.m.t gr.ß.n ..nfl.ss ..f s..n. G.s.ndh..t. N.r w..ß  
..g.ntl.ch k..n.r s. g.n., w.s g.s.nd. .rn.hr.ng .n  
W.rkl.chk..t .st. .nd gl..chz..t.g w.rd.n .mm.r  
w..d.r d..s.lb.n zw.. .mm.nm.rch.n .rz.hlt: .rst.ns  
d.. .bl.ch. .rn.hr.ng s.. .d..l f.r d.n M.nsch.n .d.r  
g.r zw..t.ns, n.ml.ch d.ss .rn.hr.ng m.t G.s.ndh..t  
n.cht v..l z. t.n h.b..

D.r w..t v.rbr..t.t. schl.cht. G.s.ndh..tsz.st.nd d.r  
M.nsch.n z..gt .ber da.s g.n... G.g.nt..l, n.ml.ch,  
d.ss .rst.ns d.. .bl.ch. .rn.hr.ng .ff.nb.r d.ch n.cht  
.d..l .st .nd d.ss zw..t.ns v.llst.nd.ge G.s.ndh..t  
.hn. ..n. g.s.nd. .rn.hr.ng s. g.t w.. .nm.gl.ch .st.  
W.s .b.. .st g.s.nd. .rn.hr.ng n.n t.s.chl.ch?

Aurelia Senf

## 1.7 Wörter bilden:

Prägen Sie sich die Position dieser einzelnen Buchstaben gut ein. Sie merken sich jetzt 3=B, 8=L.... usw.

	B	L	U	M	E	N	T	O	P	F
	3	8	2	6	1	9	5	4	7	
10										

Dann bitte das Wort abdecken!

---

Bilden Sie nun mit den roten Ziffern neue Wörter. Dazu müssen Sie die jedoch einzelnen Buchstaben aus dem Kopf abrufen.

1.)

\_\_\_\_\_

Buchstaben Nr.: 5, 2, 8, 7, 1

2.)

\_\_\_\_\_

Buchstaben Nr.: 7, 4, 8, 1, 9

3.)

---

Buchstaben Nr.: 5, 4, 9

4.)

---

Buchstaben Nr.: 8, 4, 3

5.)

---

Buchstaben Nr.: 9, 4, 5, 1

6.)

---

Buchstaben Nr.: 7, 10, 4, 5, 1, 9,

Catharina Dietzel

## 1.8 Buchstabensalat:

Der Buchstabensalat ergibt gelöst einen Satz.

ö=oe, ä=ae, ü=ue

U H	A I E C	U G E N	I
C D R	F E N H	E B N U	W E

E E D	S N K	U	I D
R S I	N A T	D	N E

I N R	I N I R E
H G E	A N T E R

## 1.9 Einstein-Rätsel:

Laut Albert Einstein, dem angeblichen Erfinder dieser Art von Rätsel, sind nur 2% der Bevölkerung imstande, es zu lösen. Durch logische Schlüsse und Ausschlussverfahren ist es tatsächlich lösbar – auch wenn es nicht ganz einfach ist.

### **Das Rätsel:**

Fünf Häuser stehen nebeneinander. In ihnen wohnen fünf unterschiedliche Angehörige unserer Schule, die fünf unterschiedliche Getränke trinken, fünf unterschiedliche Lieblingsfächer haben und fünf unterschiedliche Haustiere besitzen.

### **Die Thesen:**

1. Die Sekretärin lebt im blauen Haus.
2. Die Lehrerin hält sich eine Katze.
3. Der Schüler trinkt gern Bier.
4. Das gelbe Haus steht (direkt) links neben dem grünen Haus.
5. Der Besitzer des gelben Hauses trinkt Tee.
6. Die Person, die Deutsch mag, besitzt einen Vogel.
7. Die Person im mittleren Haus trinkt Kaffee.

8. Der Bewohner des roten Hauses mag Englisch.
9. Der Hausmeister lebt im ersten Haus.
10. Der Sportliche wohnt neben der Person mit dem Pferd.
11. Der Hundebesitzer lebt neben der Person, die Englisch mag.
12. Die Person, die Geschichte mag, trinkt gern Milch.
13. Der Hausmeister wohnt neben dem weißen Haus.
14. Der Direktor mag Mathe.
15. Die Person, die Sport mag, hat einen Nachbarn, der Wasser trinkt.

**Die Frage: Wem gehört der Fisch?**

---

## 1.10 Buchstaben-Sudoku:

Jeder Buchstabe steht für eine Zahl: A=1; B=2; ...  
F=6

Das Sudoku besteht gemischt aus Buchstaben und Zahlen.

Nun muss es so mit Buchstaben ergänzt werden, dass in jeder Zeile, Spalte und in jedem 2\*3 Kästchen jeder Buchstabe/jede Zahl nur einmal vorkommt.

	6		5		B
E		3		1	4
		2		6	
3					A
F				2	
	C	1	D		

Tanja Grzywaczewski

## 1.11 Zahlen zählen:

Zählen sie wie oft sich die Zahl 3 im Kasten befindet?

109798741910793398703791541807843048034843484  
304898473847873844843274894287434413480432842  
893444923004428438200410148440804875081728979  
801463158578734814014875439885483425475344469  
942804348720971301975095957059319751905792176  
304630528721549036479801549519075951621630294  
595972612340294597382067583380975346649495133  
360594597878879797997312060545810321654653126  
549798074256027098547293136419872502794507951  
871805122179543120620495798312432765197516756  
171487416310377076437074750437333320987508245  
026751903206759342137590321076327273237728323  
828000076537567880927079815109878378939399379  
375235454457478932700349873897458719075713717  
654193487587587346471698327287298297292972902  
779

Die Zahl 3 lässt sich      mal finden!

**Bewegung**

**Motivation**

**Merkspanne**

**Genauigkeit**

**Schnelligkeit**



**2**

## **2.1                    Balancieren:**

Benötigt : - dünne Markierung auf dem Boden z.B.  
einen Faden

Wichtig: Bei jeder Übung muss der Fuß direkt vor  
den anderen gesetzt werden, ohne eine Lücke

1. Auf der Linie vorwärts darauf balancieren
2. Wenn das klappt, dann rückwärts
3. Das ganze abwechselnd im Fersen- und  
Zehenspitzen gang

Jede Stufe solange wiederholen bis man sich  
sicher ist die Übung gut umgesetzt zu haben.

## 2.2 „Kästchen-Springen“:

Benötigt: - einen Gehsteig der mit Platten gelegt wurde (überall umsetzbar)

1. Trete nicht auf die Zwischenräume der Platten
2. Jetzt nur noch mit einem Schritt auf die Platte die direkt vor dir liegt. Konzentriere dich darauf, immer mit abwechselnden Fuß die Platte zu berühren. Z.B. 1. Platte rechter Fuß, 2. Platte linker Fuß, 3. Platte rechter Fuß, usw.
3. Die Platten nur noch durch kleine Sprünge mit zusammengehaltenen Beinen erreichen
4. Abfolge: 1. Sprung auf einem Bein, 2. Sprung mit beiden Beinen, 3. Sprung auf einem Bein (z.B. vorher rechtes, also jetzt links), 4. Sprung mit beiden Beinen.

### **2.3 Finger Berühren mit Partner:**

Bei dieser Übung werden die motorischen Fähigkeiten geschult. Anfangs wird jedem Finger der rechten oder linken Hand eine Zahl zugewiesen. Der Daumen bekommt die Zahl „1“ und die anderen Finger werden der Reihe nach weiter nummeriert (der Zeigefinger bekommt die „2“, der Mittelfinger die „3“ etc.). Der Partner nennt nun eine Minute lang Zahlenkombinationen, die die Zahl des Daumens beinhalten müssen, damit jedes mal ein anderer Finger vom Daumen berührt wird. Nennt der Partner nun zum Beispiel die Zahl „15“ oder „51“, so müssen Daumen und kleiner Finger zusammengeführt werden. Je nach Fähigkeit kann die Nummerierung angepasst und abgeändert werden, sodass die Übung schwieriger wird.

## **2.4 Becher übereinander balancieren:**

Bei dieser Übung werden zwei handelsübliche Plastikbecher benötigt. Einer der beiden Becher wird mit der offenen Seite auf der Handfläche platziert und der Zweite wird mit seiner geschlossenen Seite auf die geschlossene Seite des sich auf der Handfläche befindlichen Bechers gestellt. Nun werden die beiden Becher balanciert, wobei je nach Können bei den Bewegungsabläufen variiert werden kann. So können die Becher zum Beispiel in Kreisen oder Achtern bewegt werden. Auch mit Hilfe eines Partner kann der Schwierigkeitsgrad gesteigert werden. Der Partner sagt dabei wie die Becher bewegt werden sollen.

Vincent Hornfischer

## 2.5 Die Kopie:

Bei dieser Übung soll vorallem die Merkspanne und das Gehör trainiert werden.

### Aufgabe:

Hierfür werden zwei Personen benötigt, die sich in einem Abstand von ca. einem Meter gegenüber stehen. Einer der beiden soll mit geschlossenen Augen sich ausschließlich auf seinen Partner konzentrieren, während dieser einen rhythmischen Takt vorgibt (zum Beispiel durch das Klatschen in die Hände, auf den Oberschenkel, durch Schnippen oder Schnalzen mit der Zunge).

Dieser Takt soll sich gemerkt werden und anschließend vom Hörenden fehlerfrei nachgemacht werden. Danach werden die Rollen getauscht.

### Optionen:

Zum Erhöhen des Schwierigkeitsgrades kann der Takt beliebig verlängert werden, zum korrekten Nachmachen darf man nicht mehr als 2 Versuche brauchen.

Joyce Kyriacou



## 2.6 Fingerspitzengefühl:

1. Die Finger beider Hände werden im Uhrzeigersinn zum jeweiligen Daumen geführt und berühren diesen. Die Hände arbeiten nach kurzer Einübung gegengleich.
2. Die Hände werden gefaltet, nun wird jeder Finger, vom Daumen beginnend, kurz angehoben. Es darf sich kein anderer Finger mit nach oben bewegen. Nach zwei Durchgängen wird die Richtung gewechselt.
3. Die Fingerspitzen beider Finger berühren sich. Nun werden, wieder vom Daumen beginnend, die parallel liegenden Finger gedreht. Es wird also mit Daumenreihen begonnen. Die anderen Finger dürfen dabei nicht von ihrer Position abgehoben werden. (Es folgt ein Richtungswechsel, wobei die Finger auch in die andere Richtung gedreht werden müssen.)

## 2.7 Fingerknoten:

Mit dem Daumen, jeden Finger der gleichen Hand einmal berühren. Danach die Reihenfolge wechseln, so dass eine flüssige Bewegung entsteht. (Z.B. Mit dem Daumen erst Zeigefinger, dann Mittelfinger, Ringfinger und kleinen Finger berühren und direkt im Anschluss wieder Ringfinger, Mittelfinger, Zeigefinger, usw.)

Variationen:

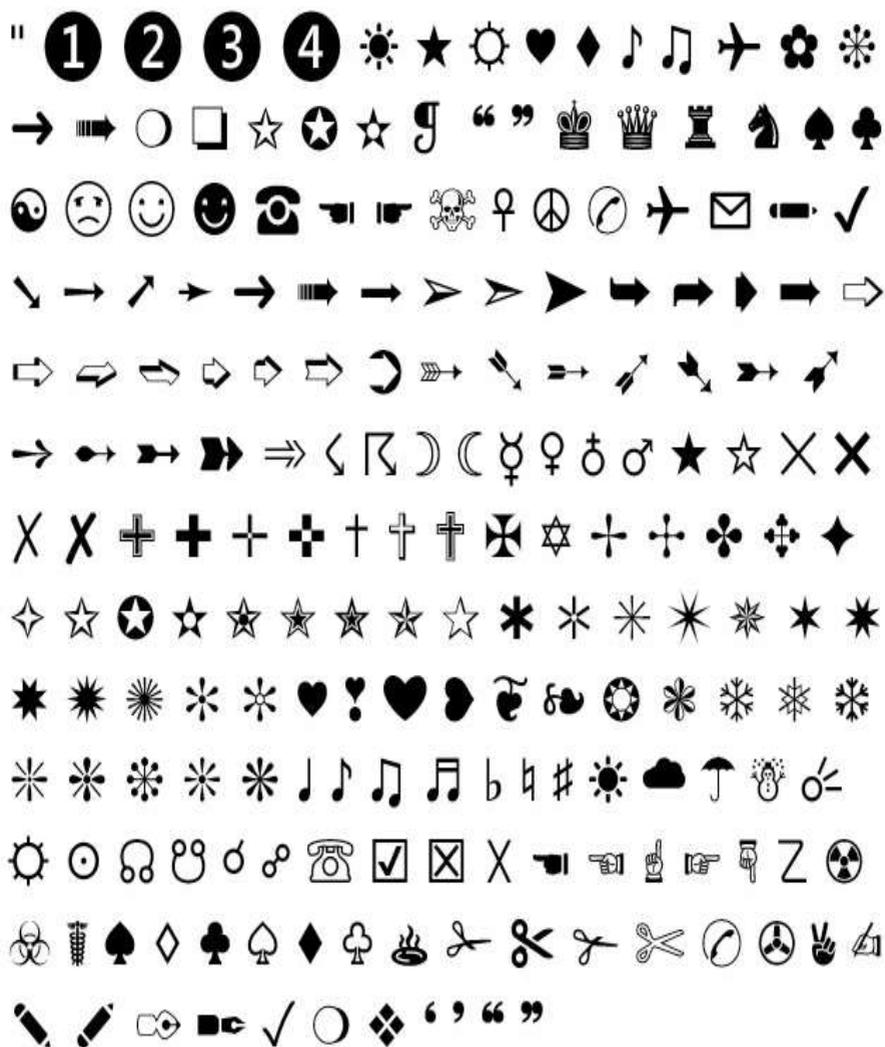
1. Mit beiden Händen erhöhte Geschwindigkeit
2. Mit beiden Händen Gegenläufig (also links fängt mit Zeigefinger, rechts mit kleinem Finger an)
3. Versetzt anfangen (z.B. rechts Zeige- und links Mittelfinger anfangen)

## 2.8 Schuhplattler:

Während des Laufens (ungefähres Jogg-Tempo) folgende Aktionen machen:

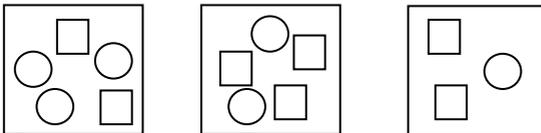
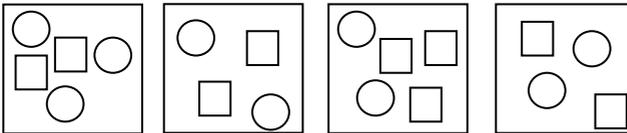
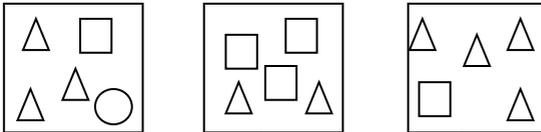
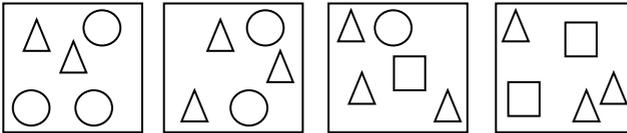
1. Mit der rechten Hand das linke Knie berühren
2. Mit der linken Hand das rechte Knie berühren
3. Mit der rechten Hand den linken Fuß berühren
4. Mit der linken Hand den rechten Fuß berühren

*Heranarbeiten:* 1. Kniehebelauf 2. Anfersen 3. Kniehebelauf mit Berührung durch die Hände (wie oben beschrieben) 4. Anfersen mit Berührung der Hände (wie oben beschrieben)

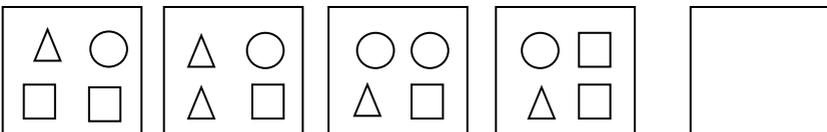


### 3.1 Abbildungen weiterführen:

Entscheide, welche der Alternativen 1,2 oder 3 die Abbildungen richtig weiterführen.



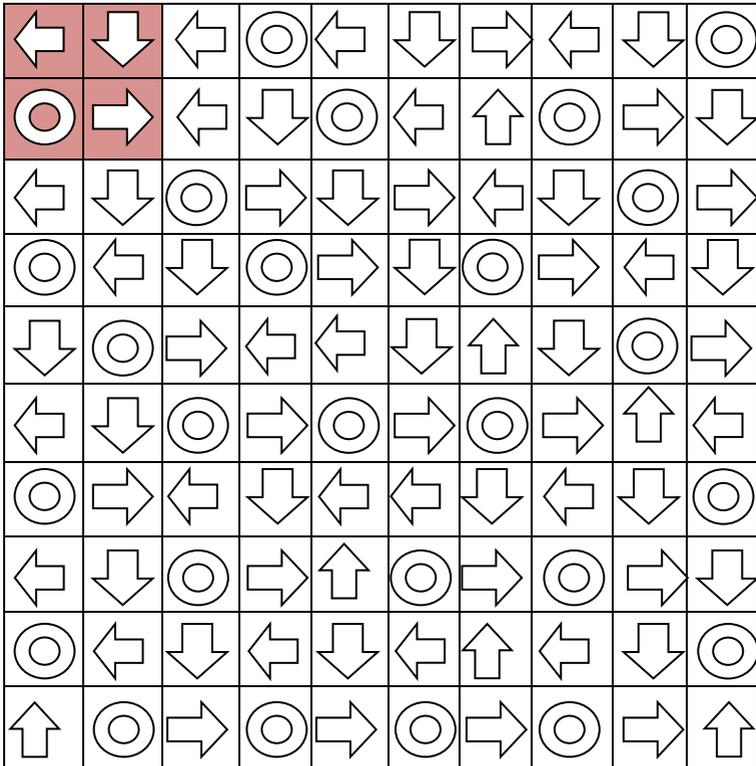
Entscheide nun selbst, wie das richtige Bild aussehen muss:



### 3.2 Zeichenkombinationen:

Zeichenkombinationen. Schau dir folgende Abbildung aufmerksam an. Das rot markierte Muster ist in der Abbildung versteckt. Allerdings ähnelt dieses Muster anderen in der Abbildung. Zähle mit, wie oft das Muster vorhanden ist. (Zur Erleichterung kann ein Stift zum markieren benutzt werden)

Das Muster kommt insgesamt ..... mal vor.



Julia Zeiß

### 3.3 Emoji- Rätsel:

Errate die Sprichwörter anhand der Symbole.

1.




---

2.




---

3.




---

4.




---

5.




---

6.




---

7.



---

Annsophie Amann

### 3.4 Die Fehlersuche:

Finde die 7 Fehler im unteren Bild



---

Sebastian Starodym

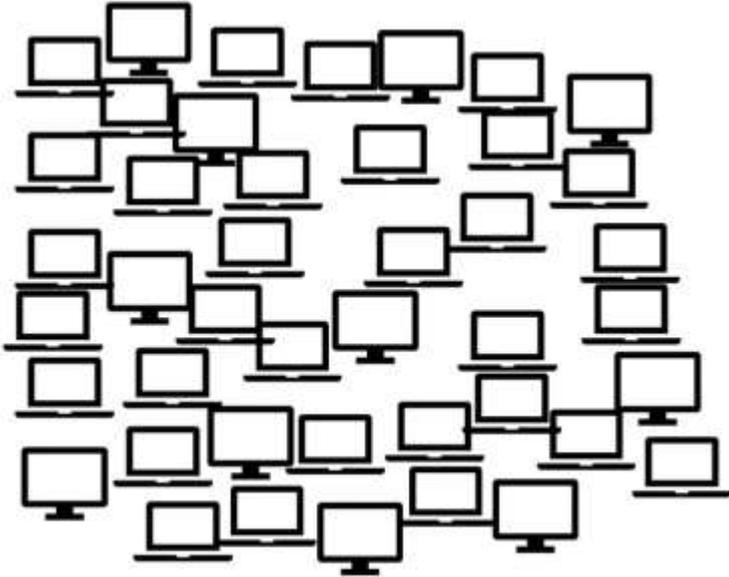
### 3.5 Bildersprache:

Bilde aus den Symbolen ,die für je einen Buchstaben stehen, Wörter. Einige Buschstaben müssen allerdings selbst herausgefunden werden.



Sebastian Starodym

### 3.6 Computer – Suche:



Laptop: \_\_\_\_\_



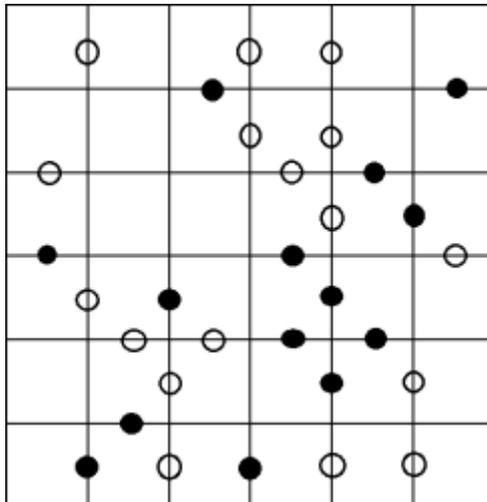
Computer: \_\_\_\_\_



### 3.7 Pünktchen-Sudoku:

Trage die Ziffern von 1 bis 6 so in das Diagramm ein, dass jede Ziffer in jeder Zeile und jeder Spalte genau einmal vorkommt. Befindet sich zwischen zwei Feldern ein schwarzer Kreis, so muss eine der beiden Ziffern in diesen beiden Feldern exakt das Doppelte der anderen sein. Ein weißer Kreis hingegen bedeutet, dass eine der beiden Ziffern um eins größer sein muss als die andere. Befindet sich kein Kreis zwischen zwei Ziffern, so darf auch keine der beiden Eigenschaften zutreffen.

Veronika Albert

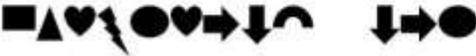


### 3.8 Geheimsprache:

P	T	H	S	I	R	L	D	B	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



-----



-----



-----



-----



-----

### 3.9 Gesichter merken:

Sieh dir folgende Gesichter genau an und merke dir die Namen dazu. Nach 30 Sekunden decke die obere Hälfte des Blattes ab und erinnere dich an die Namen der einzelnen Gesichter.



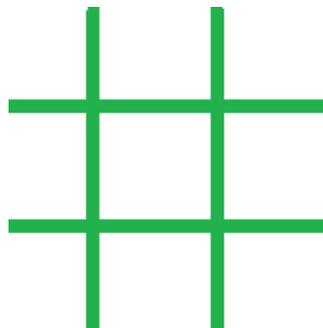
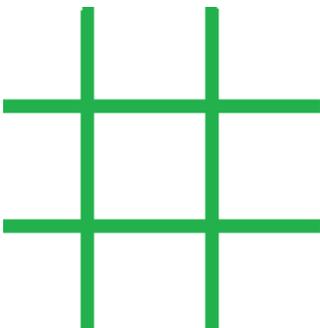
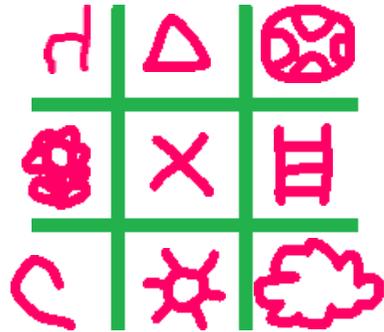
1 Lydia Stengelmeyer    2 Ann-Sophie Baumann    3  
Anette Rosa



Jennifer Rank

### 3.10 Muster merken und aufmalen:

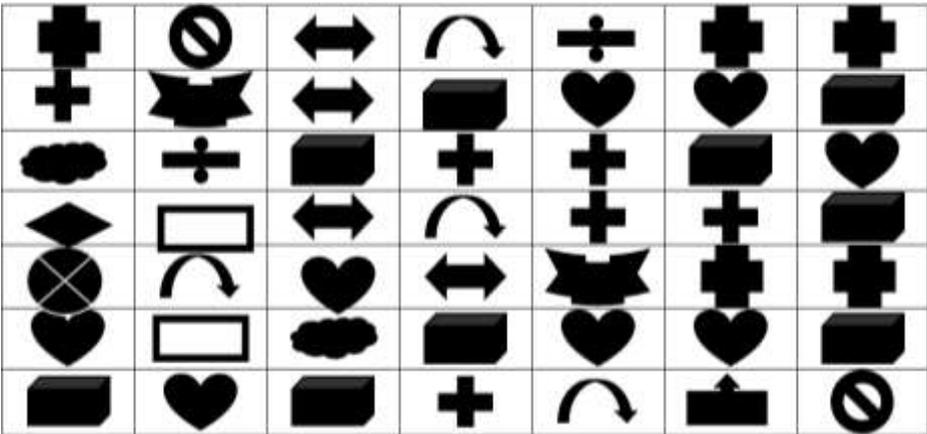
Schaue dir jeweils einen Kasten für 30 Sekunden an. Merke dir die Symbole und zeichne diese in die gleichen Felder in dem leeren Kasten darunter, ohne oben zu spicken.



### 3.11 Versteckte Buchstaben:

Hier sind sieben Wörter zu suchen und waagrecht in die Felder einzutragen. Dazu muss zuerst die Geheimschrift entschlüsselt werden. **Gleiche Zeichen** bedeuten **gleiche Buchstaben**. Wo stehen die Begriffe?

Walross, Strauss, Forelle, Bueffel, Libelle, Giraffe, ...?



= n

Wie lautet das 7. Wort? \_\_\_\_\_

Christoph Reiß



## LÖSUNGEN:

Zu:

1.7 : : Tulpe, Polen, Ton, Lob, Note, Pfoten

1.8: Der Buchstabensalat ergibt folgenden Satz:  
„Durch einfache Übungen wie dieser kannst du dein  
Gehirn trainieren.“

1.9 :

Nummer	1	2	3	4	5
Farbe	rot	weiß	blau	gelb	grün
Beruf	Hausmeister	Schüler	Sekretärin	Direktor	Lehrerin
Lieblingsfach	Englisch	Sport	Deutsch	Mathe	

Geschichte					
Getränk	er	Bier	Kaffee	Tee	Milch
Haustier	Pferd	Hund	Vogel	<u>Fisch</u>	Katze

1.10 :

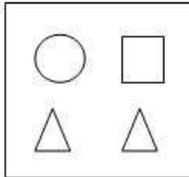
1	6	4	5	3	B
E	2	3	6	1	4

4	1	2	3	6	5
3	5	6	2	4	A
F	4	5	1	2	3
2	C	1	D	5	6

1.11 : 74

3.1:

- A) = 2.
- B) = 1.
- C)



3.2:

Das Muster kommt insgesamt 15 mal vor.



3.3 :

- Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm
- In Geld schwimmen
- Der frühe Vogel fängt den Wurm
- Den Kopf in den Sand stecken
- Lachen ist die beste Medizin
- Auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn

3.4 :



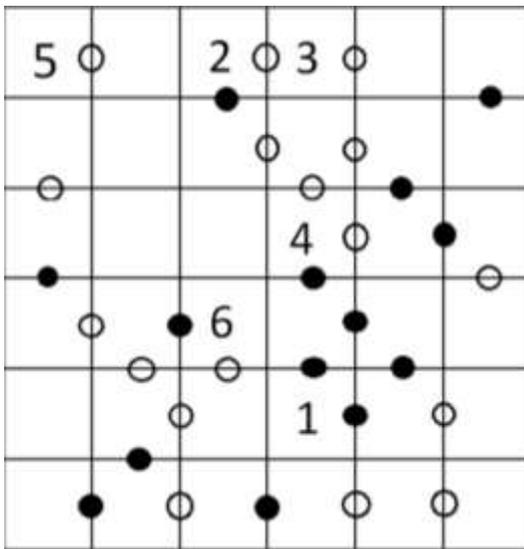
3.5



3.6:

32 Laptops, 11 Computer

3.7:



3.8 :

s	t	r	a	u	s	s
f	o	r	e	l	l	e
b	u	e	f	f	e	l
g	i	r	a	f	f	E
w	a	l	r	o	s	s
l	i	b	e	l	l	e
e	l	e	f	a	n	t

### 3.11 Lösung : Elefant

Quellen:



<https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj6h8KOT9TWAhWCAxoKHW8oDOMQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fwww.freistilfoto.de%2Fbusiness%2Fmenschen%2F&psig=AOvVaw1AdBjR18RnZ5Gk-vtBurda&ust=1507118098056567>

<https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=0ahUKEwiwsc3Fs9TWAhWFh7QKHR7JDFEQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.de%2Fyuliastanfill%2Fsashaluss%2F&psig=AOvVaw1AdBjR18RnZ5Gk-vtBurda&ust=1507118098056567>

[https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiD9LDAntWAhWFtRoKHdrB2MQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fwww.schirn.de%2Fmagazin%2Fschirn\\_tipp%2Fdie\\_praesenz\\_der\\_kuenstlerin%2F&psig=AOvVaw1AdBjR18RnZ5Gk-vtBurda&ust=1507118098056567](https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiD9LDAntWAhWFtRoKHdrB2MQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fwww.schirn.de%2Fmagazin%2Fschirn_tipp%2Fdie_praesenz_der_kuenstlerin%2F&psig=AOvVaw1AdBjR18RnZ5Gk-vtBurda&ust=1507118098056567)

Wir, das P – Seminar Biologie, unter der Leitung von Frau Zimare, bedanken uns sehr herzlich bei Frau Sommerer und Frau Mäusbacher der AOK Hof, für die Zeit die sie sich genommen haben um uns bei unserem Projekt zu unterstützen.

Allen Schülern wünschen wir

Viel Spaß

beim Lösen der Rätsel !

