

LernCafe 39 vom 1. September 2007:

"In Bewegung bleiben! Körperliche und geistige Mobilität erhalten"

Online-Journal zur allgemeinen Weiterbildung

www.lerncafe.de

Clemens Thelen

clemens.thelen@t-online.de

Bewegung – das Tor zum Lernen

Carla Hannaford und Christina Buchner

Carla Hannaford

Körperliche Bewegung spielt von der Kindheit bis ins Alter eine Schlüsselrolle beim Entstehen von Nervenzellen und neutralen Netzwerken, die Voraussetzung für das Lernen sind. Das Buch behandelt die Entwicklung des Gehirns und des Körpers im Hinblick auf Wahrnehmungen, Emotionen und Denken, schildert, wie **Bewegung zum Lernen** führt, stellt die Brain-Gym-Übungen von Paul Dennison mit ihrem physiologischen Hintergrund vor und widmet sich dem Reduzieren von Stress sowie der Ernährung und anderen physischen Voraussetzungen für Lernen.

VAK Verlags GmbH, 2001, Taschenbuch, 278 Seiten, Euro ca. 20,-

Christina Buchner

Immer mehr Kinder brauchen gezielte Lernförderung. Christina Buchner zeigt Wege, wie sie einige zentrale kinesiologische Übungen auf einfache und spielerische Weise in ihren Unterricht einführen können. Die Beschränkung auf wenige Übungen macht Brain-Gym überschaubar, und für die Kinder wird die Zunahme eigener körperlicher Fähigkeiten erlebbar. Die Methode wurde innerhalb der letzten 20 Jahre von Dr. Paul Dennison entwickelt. Die Grundaussage "**Bewegung ist das Tor zum Lernen**" stellt die Leitlinie dar. Es geht darum, die für das Lernen notwendigen Bewegungsgrundlagen zu schaffen, wie zum Beispiel den freien Fluss der Augenbewegungen, die Hand-Augen-Koordination, die Fähigkeit, bei sich bewegenden Augen die Zeile zu halten, und anderes. Schulisches, akademisches und berufliches Lernen basiert auf diesen Grundfunktionen. Mit teilweise sehr einfachen Übungen und Bewegungsbalancen werden darüber hinaus die notwendigen zentralen Gehirnfunktionen so integriert, dass ein Lernen mit dem ganzen Gehirn möglich wird.

VAK Verlags GmbH, Nachdruck 2003, Taschenbuch, 239 Seiten, Euro ca. 20,-