

## Gehirnjogging-Aufgaben



## Wozu Gehirnjogging-Aufgaben?

Wenn dein Kind eine Schularbeit schreiben muss, sollte es sich gut konzentrieren können. Auch bei den Hausaufgaben oder beim Lernen für einen anstehenden Test muss das Gehirn Höchstleistungen vollbringen. Dafür ist es gut, wenn es vorher aufgewärmt wird. Genauso wie Sportler vor einem Wettkampf erst ihre Muskeln aufwärmen. Niemand kann aus dem Stand einen 100 Meter Sprint in Bestzeit abliefern oder gar einen Marathon absolvieren.

Gehirnjogging-Aufgaben machen genau das: Sie stellen das Gehirn vor eine Herausforderung und regen es dadurch an, besser zu funktionieren. Es wird mehr Sauerstoff und Blut ins Gehirn gepumpt und es bekommt das Signal „Achtung, jetzt wird gearbeitet!“ Dafür reichen schon 3-5 Minuten aus.

## Wann mache ich das?

Am besten ist es, wenn dein Kind es sich zum Ritual macht, zur Hausaufgaben- oder Lernzeit mit einer Gehirnjogging-Aufgabe zu starten. Auch zum Wiedereinstieg nach einer Lernpause sind die Aufgaben super, um von der Erholungsphase wieder auf „Betriebstemperatur“ zu kommen.

Cool, wenn dein Kind so eine kleine Gehirnjogging-Aufgabe kurz vor einer anstehenden Schulaufgabe macht. Dann kann es gleich mit Vollgas an die Aufgaben gehen. Das Gehirn ist ja schon warmgelaufen.

## Wie funktioniert's?

Auf den folgenden Seiten findest du jede Menge Gehirnjogging-Aufgaben, die dein Kind gerne in handliche DIN A6 Seiten schneiden darf. So haben die Aufgaben eine schöne Größe, die in jedes Mäppchen passen und dein Kind kann sich eben z.B. vor der Unterrichtsstunde schnell eines der Aufgaben hernehmen und zu lösen versuchen. Zu einigen der Aufgaben könnt ihr euch gern auch noch weitere eigene Variationen ausdenken. Da sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt.

## Was gibt es zu beachten?

Sobald dein Kind ein Rätsel gelöst hat oder eine Bewegung, zum Beispiel das Fingerspiel „Hase und Jäger“, perfekt beherrscht, ist sie automatisiert und ist keine Gehirnjogging-Aufgabe mehr. Da muss sich das Gehirn zur Bewältigung der Aufgabe gar nicht mehr anstrengen. Spätestens dann muss eine neue Übung her.

Es gibt natürlich noch viel mehr Gehirnjogging-Aufgaben, als ich hier zusammengestellt habe. Jede Art von Rätsel zählt dazu, solange du die Lösung nicht weißt. Dabei kommt es gar nicht darauf an, dass dein Kind auf die Lösung kommt. Schon die Beschäftigung mit der Aufgabe regt das Gehirn zum Arbeiten an. Im Internet oder in Büchern findest du jede Menge Gehirnjogging-Aufgaben.

## Los geht's

Genug gequatscht. Lass' dein Kind einfach mal eine der Aufgaben aussuchen und ausprobieren. Bestimmt habt ihr damit jede Menge Spaß! :-)

Hallo, ich bin Kerstin Bertsch. Ich zeige deinem Kind, dass Lernen auch einfach sein und Spaß machen kann. Wenn du mehr zu meiner Arbeit als Lerncoach erfahren möchtest, schau' gern mal auf meiner Internetseite vorbei. Da findest du jede Menge Tipps zum Thema Lernen lernen und sogar einen Onlinekurs, mit dem du dein Kind zum Lernchampion machen kannst... und das mit weniger Stress und in kürzerer Lernzeit.



[www.kopfsache-lerncoaching.de](http://www.kopfsache-lerncoaching.de)

[Instagram: https://www.instagram.com/kopfsache\\_lerncoaching](https://www.instagram.com/kopfsache_lerncoaching)

[Facebook: https://facebook.com/Lerncoaching.kerstinbertsch](https://facebook.com/Lerncoaching.kerstinbertsch)

## Buchstaben markieren

- Material:
- Zeitschrift
  - Stift
  - Stoppuhr

Aufgabe:  
 Lege einen Buchstaben fest, z.B. „e“. Streiche in 3 Minuten in der Zeitschrift so viele „e“ an, wie möglich.

- Varianten:
- Zeitung auf den Kopf drehen
  - mehrere Buchstaben gleichzeitig suchen

© alles Kopfsache 2022; www.kopfsache-lerncoaching.de

## Satz mit einem Buchstaben

- Material:
- evt. Stift und Papier

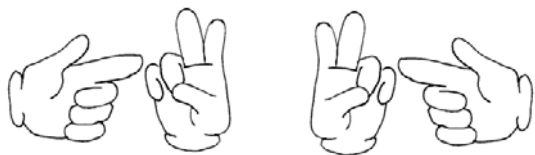
Aufgabe:  
 Lege einen Buchstaben fest, z.B. „F“. Überlege dir einen Satz, in dem alle Wörter mit dem selben Buchstaben beginnen.

- Beispiele:  
 Frecher Frosch Fridolin fängt flugs faule Fliegen.  
 Bäcker Bobo backt beide Brote braun.

© alles Kopfsache 2022; www.kopfsache-lerncoaching.de

## Fingerspiel „Hase und Jäger“

Aufgabe:  
 Mit der rechten Hand Zeigefinger und Mittelfinger zur Decke nach oben strecken (Hase) und gleichzeitig mit der linken Hand den Zeigefinger nach oben und den Daumen zur Seite strecken (Jäger).  
 Dann schnell hintereinander die Hände wechseln, dann jagt der Jäger den Hasen.



- Variante:
- Fuchs jagt den Hasen: rechte Hand Zeigefinger und Mittelfinger zur Decke strecken (Hase), linke Hand Zeigefinger und kleinen Finger strecken (Fuchs)

© alles Kopfsache 2022; www.kopfsache-lerncoaching.de

## Lesen auf dem Kopf

- Material:
- Zeitung oder Buch

Aufgabe:  
 Lies 3 Minuten einen Text auf dem Kopf.

© alles Kopfsache 2022; www.kopfsache-lerncoaching.de

## Rückwärts sprechen

**Aufgabe:**  
Denke dir einen Satz aus und spreche dann die Wörter dazu rückwärts.

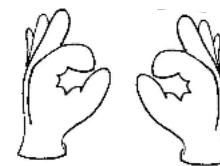
**Beispiel:**  
Heute scheint die liebe Sonne.  
> Sonne liebe die scheint heute.

**Varianten:**

- einen immer längeren Satz immer schneller sprechen
- auch die Wörter selber rückwärts sprechen, d.h. „ennoS ebeil eid tniehcs etueh.“

## Fingerkuppen berühren

**Aufgabe:**  
Berühre mit deinen Daumen deine Zeigefinger. Berühre dann nacheinander mit deinen Daumen jeweils deinen Mittel-, Ring- und kleinen Finger. Danach tauscht du bei einer Hand die Reihenfolge, also beginnt z.B. der linke Daumen weiterhin am Zeigefinger, der Daumen der rechten Hand beginnt am kleinen Finger.



## Schreiben mit der anderen Hand

**Material:**

- Papier
- Stift

**Aufgabe:**  
Schreibe einen beliebigen Text mit der anderen Hand.

**Variante:**

- Wörter oder Sätze von rechts nach links abschreiben

## Fingerspiel Faust – 2 Finger

**Aufgabe:**  
Zum Aufwärmen abwechselnd eine Hand zur Faust machen, bei der anderen Hand die Finger strecken. Dann die Schwierigkeit erhöhen: immer abwechselnd bei einer Hand Zeige- und Mittelfinger ausstrecken, mit der anderen Hand gleichzeitig Ringfinger und kleinen Finger ausstrecken.

**Variante:**

- beide Hände zur Faust machen und dann abwechselnd mit einer Hand den Daumen mit der anderen Hand den kleinen Finger ausstrecken.
- abwechselnd mit einer Hand Daumen und kleinen Finger ausstrecken, mit der anderen Hand Zeige-, Mittel- und Ringfinger.

## Bewegung: Polizist

Aufgabe:

1. Strecke den linken Arm abwechselnd zur Decke und dann zum Boden.
2. Strecke den rechten Arm abwechselnd zur Decke, zur Seite und dann zum Boden.
3. Mache beide Bewegungen gleichzeitig.

Variante:

- Strecke den rechten Arm abwechselnd zur Decke und dann zum Boden. Geht der Arm runter hebst du gleichzeitig dein linkes Knie hoch (und wieder runter). Gleichzeitig kann auch noch der linke Arm nach links und rechts zu den Seiten gewechselt werden.
- Linke und rechte Bewegungen vertauschen.

## Bewegung: Kreis/Dreieck

Aufgabe:

1. Male mit dem linken Arm einen Kreis in die Luft.
2. Male mit dem rechten Arm ein Dreieck in die Luft.
3. Mache beide Bewegungen gleichzeitig.

Variante:

- Arme tauschen (rechts Kreis, links Dreieck)

## Bewegung: Die liegende 8

Aufgabe:

1. Male mit einer Hand eine liegende 8 in die Luft, dann mit der anderen Hand.
2. Ändere die Laufrichtung.
3. Nimm beide Hände zusammen (Zeigefinger und Daumen berühren sich und formen ein Dreieck) und male die 8, während du dabei durch die Hände schaust.

Variante:

- Die selbe Bewegung mit einem Bein versuchen.
- Mit einer Hand die liegende 8 malen, mit der anderen gleichzeitig einen Kreis.

## Bewegung im Sitzen: Kreise/6/9

Aufgabe:

1. Male mit dem rechten Arm Kreise in die Luft im Uhrzeigersinn, gleichzeitig mit dem linken Bein Kreise gegen den Uhrzeigersinn.
2. Male mit dem rechten Arm Kreise im Uhrzeigersinn, gleichzeitig malt das linke Bein eine 6 oder 9

Variante:

- Arme und Beine tauschen
- Aufgaben tauschen (Arm malt 6/9, Bein die Kreise)

### Alphabetspiel

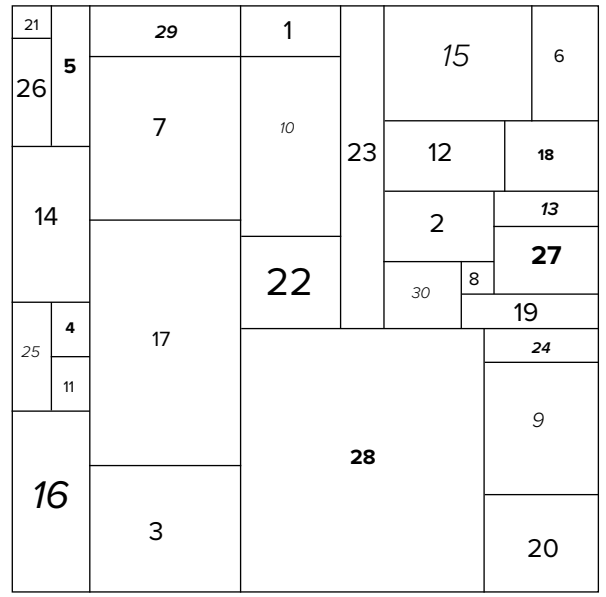
Aufgabe:  
Buchstabiere von A bis Z nur jeden 2. oder 3. Buchstaben.

- Variante:
- Buchstabiere das Alphabet rückwärts.
  - Buchstabiere von Z bis A nur jeden 2. oder 3. Buchstaben rückwärts.
  - Buchstabiere von A1, B2, ... bis Z26 oder von A26, B25, ... bis Z1

© alles Kopfsache 2022; www.kopfsache-lerncoaching.de

### Zahlen finden

Aufgabe:  
Finde die Zahlen von 1 bis 30 so schnell wie möglich und dann umbekehrt von 30 bis 1.



© alles Kopfsache 2022; www.kopfsache-lerncoaching.de

### Farbenspiel

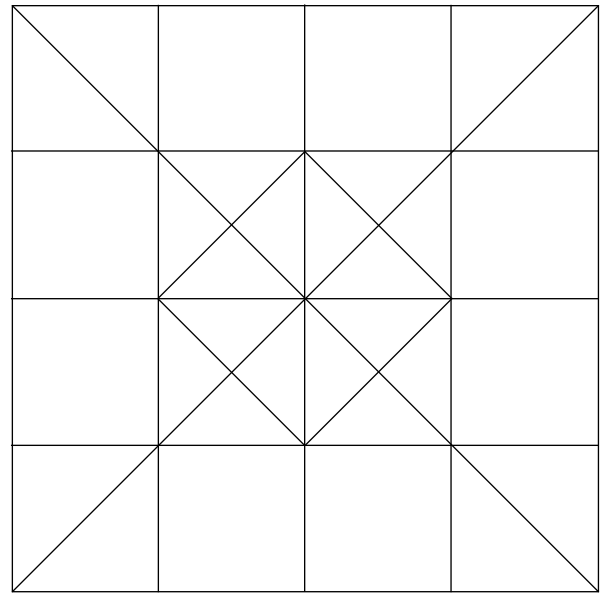
Aufgabe:  
Sprich nur die Farbe aus, die du auch siehst (z.B. „rot“, weil das Wort blau in roter Schrift geschrieben ist).

blau, grün, gelb, rot, orange, schwarz, pink, weiß,  
 lila, hellblau, lindgrün, purpurrot, violett, rosa, ocker,  
 braun, kaminrot, türkis, beige, silber, orange, purpur,  
 schwarz, gold, grün, dunkelblau, rot, hellrosa, lila,  
 weiß, violett, ocker, orange, türkis, gelb, blutrot, pink,  
 beige, blau, lindgrün, hellgelb, lila, schwarz, grau,  
 pink, braun, orange, dunkelrot, türkis, blau, rosa.

© alles Kopfsache 2022; www.kopfsache-lerncoaching.de

### Dreiecke finden

Aufgabe:  
Wie viele Dreiecke findest du im Bild?



© alles Kopfsache 2022; www.kopfsache-lerncoaching.de

### Jonglieren

Material:  
- 2-3 Jonglierbälle (oder was Ähnliches, was man gut werfen/fangen kann)

Aufgabe:  
In jede Hand einen Ball nehmen und gleichzeitig hochwerfen, aber mit überkreuzten Armen wieder auffangen.

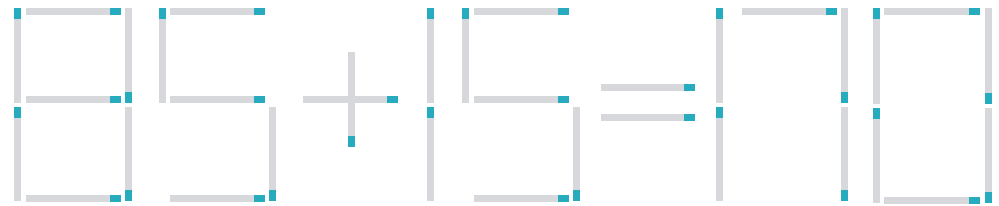
Variante:  
- mit 2-3 Bällen normal Jonglieren üben

© alles Kopfsache 2022

### Streichholzrätsel

Material:  
- evtl. Streichhölzer

Aufgabe:  
Bewege nur ein Streichholz, damit die Gleichung stimmt.



Lösung:  
95 + 75 = 170

© alles Kopfsache 2022; www.kopfsache-learncoaching.de Quelle: unvergesslich.de

### Ein magisches Quadrat

Fülle die 9 Kästchen eines magischen Quadrates mit den Zahlen 1 bis 9, so dass sich horizontal, vertikal und diagonal immer die gleiche Summe ergibt!


8	1	6
3	5	7
4	9	2

Lösung:  
Es ergibt sich jeweils eine Summe von 15.

© alles Kopfsache 2022; www.kopfsache-learncoaching.de Quelle: unvergesslich.de

### Sprachliche Kreativität

Schreibe mit den folgenden Wörtern eine Geschichte. Du darfst selbst entscheiden, wie lang sie sein soll, und die Wörter können überall vorkommen, wo du möchtest.

Es müssen aber alle Wörter enthalten sein. Versuche möglichst kreativ und lustig zu schreiben. Entsprechend muss auch nicht alles logisch passen.

Hier also die Wörter:

- Auto – essen – Chinese – Skifahren – See – Blume – Lupe – Flugzeug – Eiskasten – Waschmaschine – Kurve – Biene – Gitarre – Erdöl – Salat

© alles Kopfsache 2022; www.kopfsache-learncoaching.de Quelle: unvergesslich.de