

# gehirn- gymnastik



Mach dein  
Gehirn fit  
mit  
Bewegung!



hallo@rosmarie-holterman.de  
0151 7040 4374  
www.rosmarie-holterman.de

# gehirn-gymnastik

**Mach dein Gehirn fit mit Bewegung!**

 Alle Neune!

9 coole Übungen für dein Gehirn –  
zum Mitmachen, Wohlfühlen & Wachsen!


 Für

**Dora, Kathrin, Yulina, Marlene, Adriana,  
Alisa, John, Momoka und Jérémi**

und für alle Kinder,

**die ihre innere Superkraft entdecken**

**wollen** 

 Diese Übungen wurden von Menschen entwickelt,  
die sich richtig gut mit Lernen und Bewegung  
auskennen – von **Dr. Paul und Gail Dennison** mit ihrer  
Methode „**Brain Gym**®“.

Wir haben sie liebevoll für dich zusammengestellt,  
damit du sie einfach und mit Spaß anwenden kannst!







# Mach dein Gehirn wach mit Bewegung

Wusstest du, dass dein Körper und dein Gehirn ein Super-Team sind?

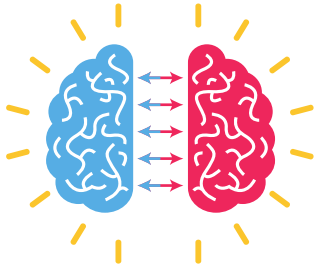
Wenn du dich bewegst, kann dein Gehirn **besser denken, schneller lesen, leichter zuhören und klüger lernen!**

Die Übungen in diesem Heft helfen dir, dich zu konzentrieren, wach zu bleiben oder zur Ruhe zu kommen – ganz wie du es gerade brauchst.

Sie machen Spaß, brauchen nur wenig Zeit und du kannst **sie immer und überall machen:**

-  vor den Hausaufgaben,
-  in der Schule,
-  vor dem Schlafengehen,
-  oder einfach zwischendurch.

**Mach mit** – dein Gehirn freut sich drauf! ❤️



# Dein Gehirn – ein Super-Team mit zwei Seiten!

Dein Gehirn besteht aus zwei Hälften:

➡ einer **linken** und einer **rechten**.

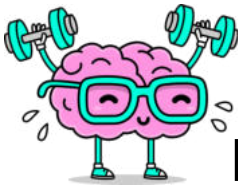
Beide sind superwichtig – aber sie haben **unterschiedliche Aufgaben**.

🧩 **Die linke Gehirnhälfte ist der Logik-Profi:**

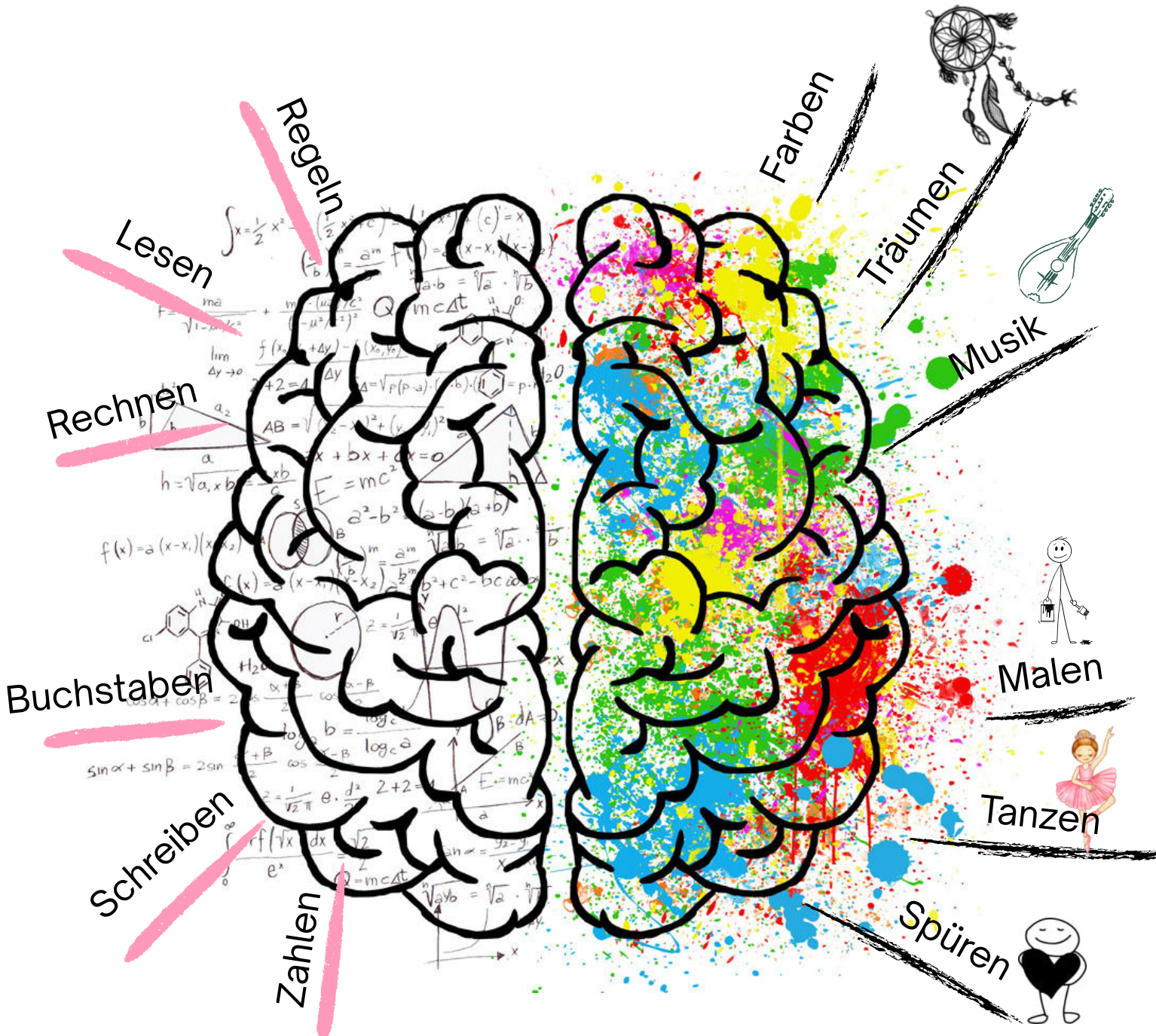
- Sie liebt Zahlen, Buchstaben und Reihenfolgen
- Sie hilft dir beim **Lesen, Schreiben und Rechnen**
- Sie mag klare Regeln und denkt gerne Schritt für Schritt

🎨 **Die rechte Gehirnhälfte ist der Kreativ-Coach:**

- Sie denkt in Bildern, Farben und Musik
- Sie hilft dir beim **Malen, Träumen, Tanzen und Spüren**
- Sie erkennt Muster, Gefühle und merkt sich Gesichter



# Dein Super – Team mit 2 starken Seiten





## Aber das Beste ist:

👉 **Am stärksten bist du, wenn beide Gehirnhälften zusammenarbeiten!**

**Dann kannst du clever denken und dabei kreativ bleiben.**

Das klappt am besten, wenn du dich bewegst – besonders mit **Bewegungen über Kreuz.** 🦶👐

Zum Beispiel, wenn du mit der rechten Hand das linke Knie berührst – oder mit der linken Hand in der Luft eine Acht malst.

So werden deine beiden Gehirnhälften **miteinander verbunden wie ein gutes Team.**

Und dann läuft's auch mit dem Denken, Lernen, Lesen, Konzentrieren – und sogar mit dem Entspannen!

# Bereit für dein Gehirntraining?

Diese Bewegungen sind wie kleine  
**Zaubertricks für deinen Körper und dein  
Gehirn** ✨🧠

Sie helfen dir, wenn du dich besser  
**konzentrieren** willst,

wenn du **wacher oder ruhiger werden**  
möchtest – oder einfach mehr Spaß beim  
Lernen brauchst 🎯📖

Du brauchst dafür nur dich selbst – und ein  
bisschen Neugier!

👉 **Bist du bereit? Dann such dir deine erste  
Lieblingsübung aus, 💪😊 – und los geht's! 🎯**



# ∞ Die liegende Acht

 „Male die magische Acht!“

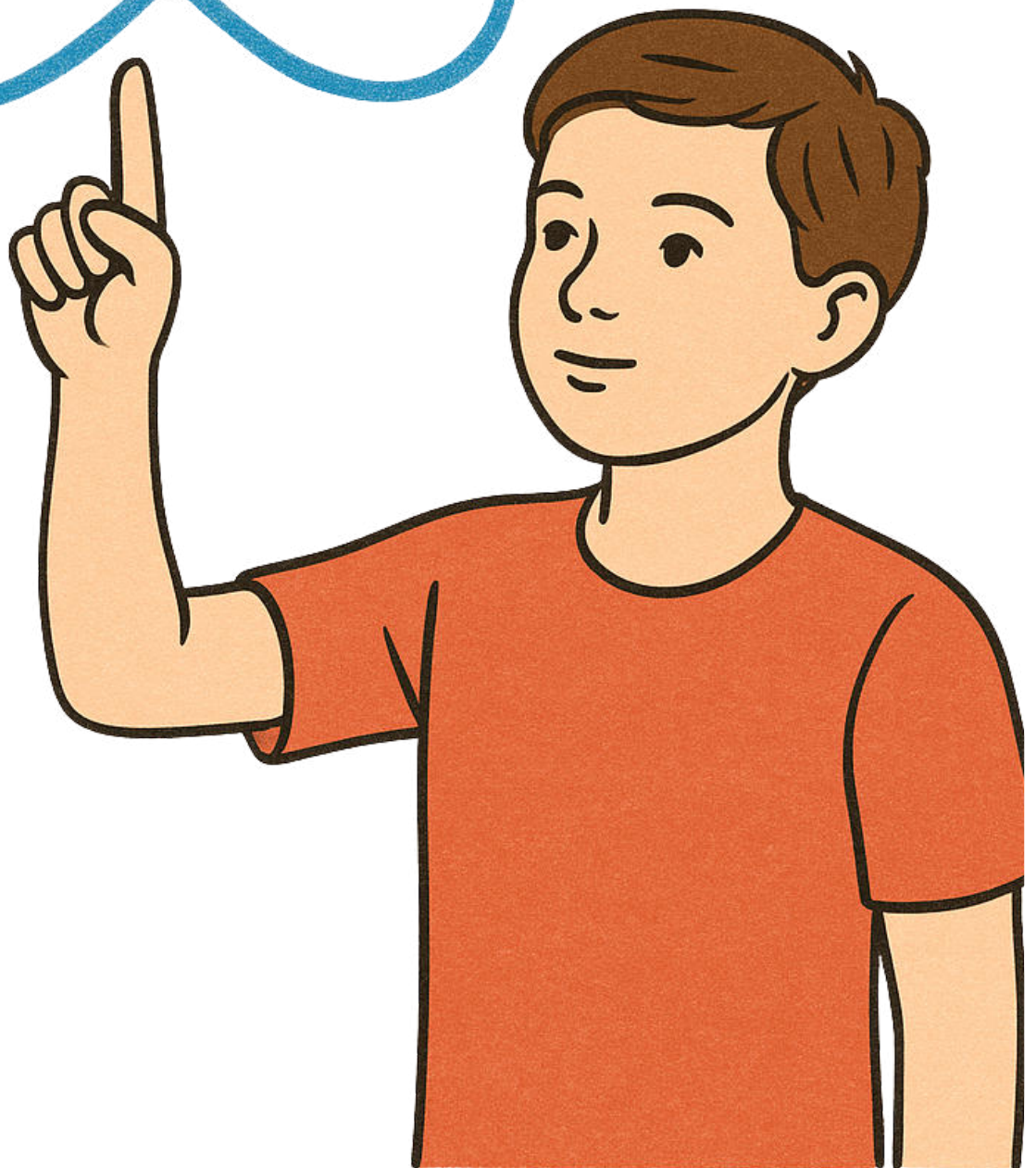
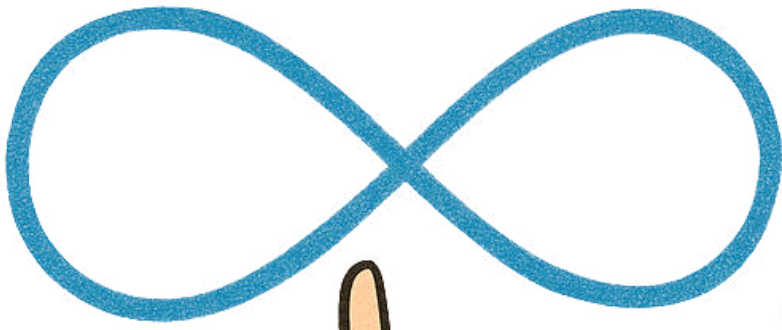
## So funktioniert's:

- Streck einen Arm nach vorn.
- Stell dir eine große **Acht** vor, **die auf der Seite liegt** – wie ein Rennautobahn-Symbol ∞.
- Male diese Acht in die Luft, ganz langsam und gleichmäßig, von der Mitte beginnend nach links oben.
- Deine **Augen folgen der Bewegung**, der **Kopf bleibt still**.
- Dann wechsel die Hand!

## Was bringt das?

Trainiert deine Augen und hilft beim Lesen und Schreiben!

# Die liegende Acht





# Die Ohrmütze – Denkmütze



„Mach deine Ohren wach!“

## So funktioniert's:

- Setz dich bequem hin oder bleib stehen.
- Nimm **Daumen und Zeigefinger** und roll damit ganz sanft **den Rand deiner Ohren nach außen auf**
- Beginne oben und gehe weiter am Rand der Ohren entlang bis nach unten, wo du dein Ohrläppchen findest
- Du kannst das **mit beiden Ohren gleichzeitig** machen
- Mach das ein paar Mal.
- Spürst du schon, wie deine Ohren warm und wach werden?



## Was bringt das?

Hilft dir beim **Zuhören, Sprechen und Denken!** Oder wenn du ein **Gedicht** oder **Vokabeln** lernen musst, mach sie einfach nebenbei!









# Die Ohrmütze - Denkmütze



# Überkreuzbewegungen

  „Geh wie ein Denk-Champion!“



## So funktioniert's:

- Stell dich aufrecht hin  
- Heb dein **rechtes Knie** und **berühr es mit deiner linken Hand oder Ellenbogen**  
- Dann mach das Gleiche mit dem anderen Knie und der anderen Hand  
- **Immer im Wechsel** – wie beim Marschieren über Kreuz! 
- Mach das langsam oder im Rhythmus – wie es dir Spaß macht! 
- Mein Tipp: Hüpf das mal zu fetziger Musik!

## Warum das so gut ist:

Deine **beiden Gehirnhälften** verbinden sich besser 

Du kannst dich **leichter konzentrieren** 


 Mach die Übung vor den **Hausaufgaben**, nach dem **Aufstehen** oder wenn dein Kopf eine Pause braucht! 

# Überkreuzbewegungen



# **Schwerkraftgleiter**

## **So funktioniert's:**

- Setz dich auf einen Stuhl.
- Streck die Beine nach vorne aus und lege **einen Fußknöchel über den anderen.**
- Beug dich jetzt ganz langsam nach vorn und atme dabei aus.
- Lass deine **Arme** einfach **locker** nach unten **hängen** – Richtung Füße. 
- Auch dein Kopf darf baumeln, als wäre er ganz schwer – wie ein Tuch im Wind.
- **Bleib so für zwei ruhige Atemzüge.**
- Beim nächsten Einatmen richtest du dich ganz langsam wieder auf – wie ein Luftballon, der aufsteigt.

## **Was bringt das?**









Diese Übung macht dich **ruhig und locker.** Sie hilft deinem Gehirn, besser zu denken – und deinem Körper, sich zu **entspannen.** Super, wenn du zappelig oder müde bist!

# Der Schwerkraftgleiter





# **Die Eule – für klare Gedanken**

## **So funktioniert's:**

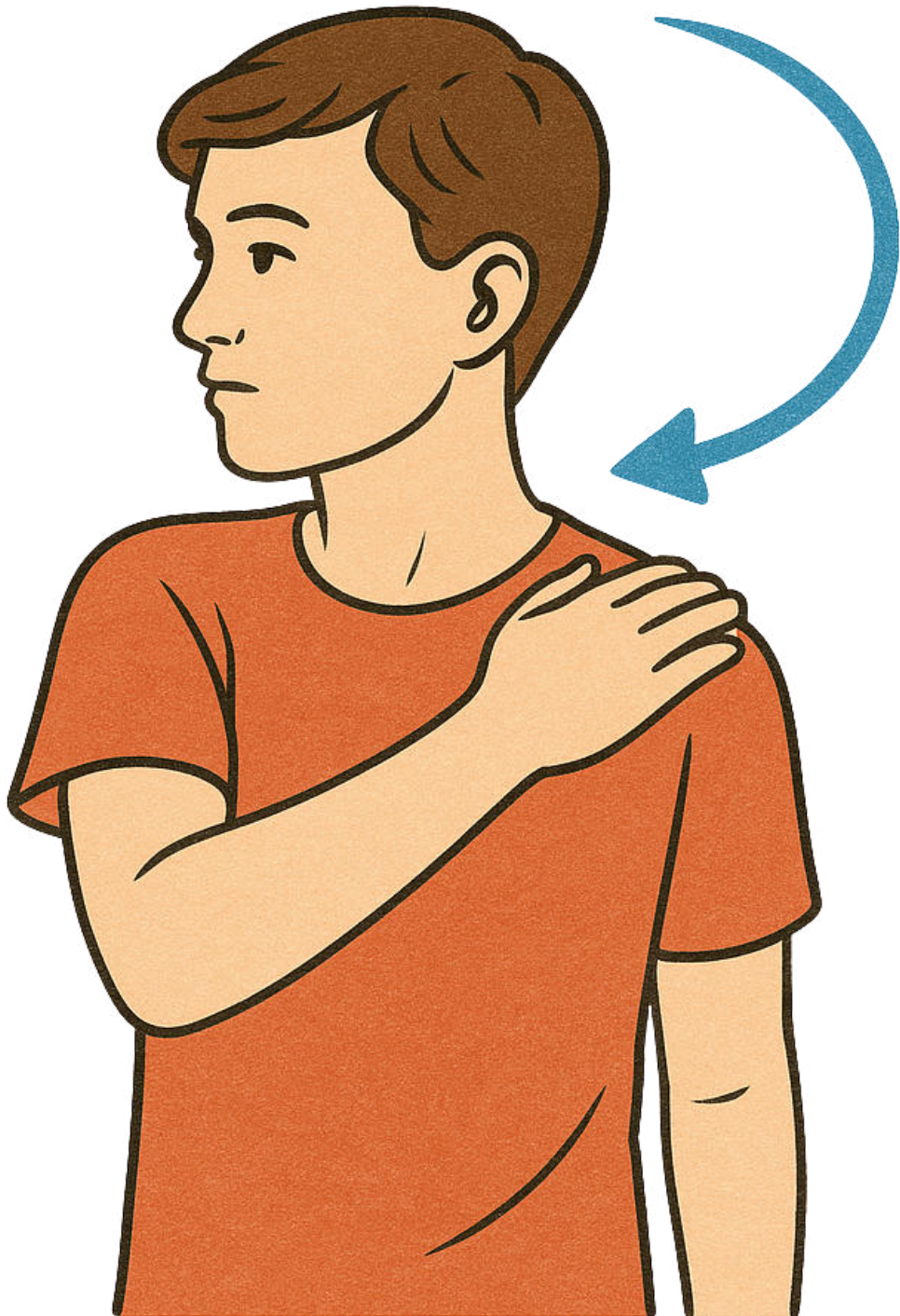
- Leg deine rechte Hand auf deine **linke Schulter** 
- Atme tief ein 
- Dreh deinen **Kopf langsam nach links** –und schau dabei über deine Schulter 
- Atme dabei ruhig aus 
- Jetzt dreh den Kopf **langsam zur anderen Seite** und atme dabei wieder ein 
- Dann zurück zur Mitte – und ausatmen 
- Bei jedem Ausatmen kannst du auch einen Eulenlaut machen: Uhuuuu... , hab Spaß!
- Wiederhole das 3–5 Mal und wechsle dann die Seite 

## **Was bringt das?**

Du wirst **ruhiger im Kopf** und Nacken 

Du kannst **besser sehen** und dich **besser konzentrieren**,  besonders wenn du dich gestresst oder zappelig fühlst 

# Die Eule



# **Gehirnknöpfe**

## **So funktioniert's:**

– Lege eine Hand flach auf deinen

**Bauchnabel** 

– Mit der anderen Hand  suchst du mit


**Daumen und Zeigefinger** die beiden kleinen Vertiefungen **unter deinem Schlüsselbein** –

rechts und links neben deinem Brustbein

– Massiere diese Punkte ganz sanft im Kreis,

 das untere Mädchen zeigt dir, wo du sie findest.

– Atme dabei ruhig ein ... und aus ...  

– Massiere ca. 30 Sekunden – oder auch länger, wenn's dir guttut 

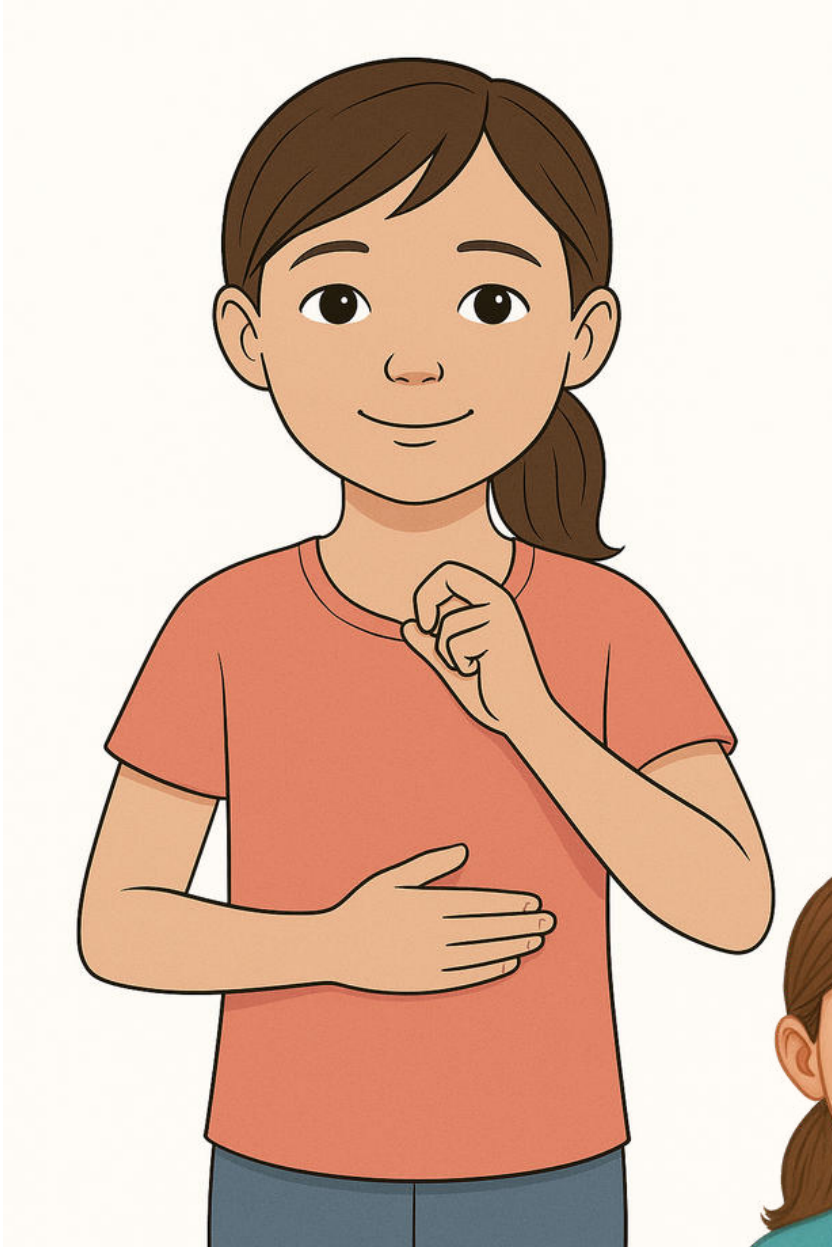
## **Was bringt das?**

Du wirst wacher und konzentrierter

Deine Augen können besser mitlesen  








Du fühlst dich klarer im Kopf und fokussierter

# Die Gehirnknöpfe



# **Der Energieball**

## **So funktioniert's:**

- **Reib deine Hände kräftig aneinander** – richtig schnell!  
- Hörst du das Geräusch? Spürst du die Wärme, wie es fast knistert vor Energie? 
- Jetzt halte deine Hände etwa eine Handbreit auseinander 
- Stell dir vor, **dazwischen ist ein magischer Ball** aus Energie 
- Beweg deine Hände ein bisschen zusammen und auseinander, fühlt sich das an wie ein unsichtbarer Ball? 
- Du kannst den Ball auch drehen oder leicht drücken – ganz vorsichtig 

## **Was bringt das?**

Du spürst deine **Kraft und Ruhe gleichzeitig**, deine **Fantasie wird wach** 






Der Energieball kann dich beruhigen oder aufladen – je nachdem, was du brauchst

# Der Energieball



# **Energiegähnen – mit Power!**

## **So funktioniert's:**

- Leg deine Finger an die Wangen, direkt vor die Ohren 
- Jetzt gähn **gaaanz lang und tief** – richtig übertrieben! 
- Mach dabei **leise oder laute Töne oder Geräusche** – kommt darauf an, wo du gerade bist 
- Reib mit den Fingern sanft über deine Wangen 
- Wenn du magst, mach gleich noch ein Gähnen... und noch eins... 

## **Was bringt das?**

Du wirst wach und ruhig zugleich

Dein Kiefer entspannt sich

Dein Kopf wird wieder klar

 Perfekt vor dem Lernen, vor dem Schlafen oder einfach zwischendurch

# Energiegähnen



# Die Fußpumpe

## So funktioniert's:

- Setz dich bequem auf einen Stuhl.
- Leg einen Fuß so aufs andere Knie, dass dein **Knöchel auf dem Oberschenkel** liegt
- Jetzt greif mit der Hand um das Knie des oben liegenden Beins, oder lege die Hand auf das Knie,
  - mit der anderen Hand greifst du **direkt über den Fußknöchel**.
- Dann bewegst du den Fuß auf und ab, also beugen – strecken – beugen – strecken, wie bei einer kleinen Pumpe, **ruhig und gleichmäßig**,
- Dann wechsele das Bein und mach's auf der anderen Seite genauso.

## Was bringt das?

Die Fußpumpe macht deine Beine **locker**, hilft dir, dich besser zu spüren – und bringt **neue Energie in deinen Körper**

# Die Fußpumpe



# 💧🧠 Wasser macht schlau!



Wusstest du, dass dein Gehirn ganz viel Wasser braucht, um richtig gut zu denken?



Wenn du genug trinkst, kannst du dich **besser konzentrieren, schneller lernen** und **bleibst wach und fit!** 🏃♀️📚✨

Denn: Ohne Wasser wird das Gehirn langsam wie ein müder Schwamm... 😴🧽



 **Und jetzt bist du dran!**

Schnapp dir dein Heft, such dir eine Übung aus –

und bring dein Gehirn in Bewegung! 

Egal ob du wach werden, dich konzentrieren oder einfach entspannen willst:

Du hast jetzt die besten Tricks dafür drauf!



**Mach mit – dein Körper hilft deinem Kopf!**



## ✅ Mein Tipp für dich: Dranbleiben wie ein Profi!

Schnapp dir die nächste Seite, kopier sie ein paar Mal 🖨️

und mach **jeden Tag einen Haken**, wenn du eine Übung gemacht hast ✅🚶

Du wirst sehen: Nach ein paar Tagen bist du schon viel sicherer –

und nach ein paar Wochen?

**Da bist du ein echter Gehirn-Trainings-Champion!** 🧠🏆

Na, bereit für deinen Haken-Marathon? Los geht's! ✨💪

# Mach dein Gehirn wach mit Bewegung



## Deine „Dranbleib-Seite“

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1						
2						
3						
4						

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1						
2						
3						
4						

**8 Wochen mit Tageskästchen zum Abhaken –  
perfekt für motivierte Kinder!**



## Erklärung für Deine Eltern:



## Warum Bewegung dem Denken hilft

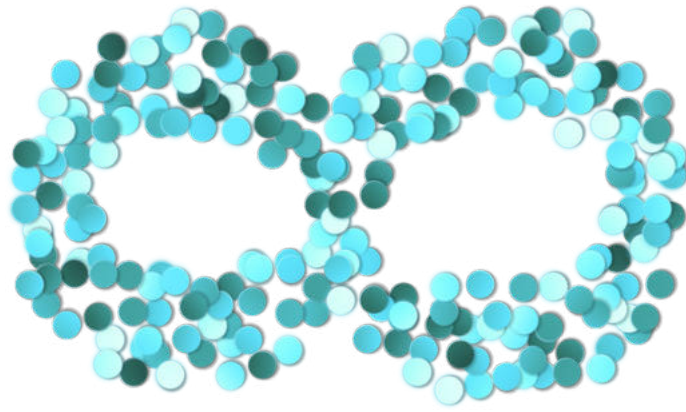
Bewegung **aktiviert** nicht nur die Muskeln, sondern auch **das Gehirn**.

Kinder lernen nicht „nur mit dem Kopf“, sondern **mit dem ganzen Körper**.

In diesem Heft finden Sie **9 einfache und in meiner Praxis erprobte Gehirn-Gymnastik-Übungen**, die helfen können,

- **Konzentration, Merkfähigkeit** und **Koordination** zu fördern,
- innere Unruhe abzubauen,
- und **Lernblockaden** sanft zu **lösen**.

Die Übungen stammen aus der **Edu-Kinestetik**. Brain Gym<sup>®</sup>, einer Methode, die die **Verbindung zwischen Bewegung und Gehirnleistung stärkt**. Sie wurden von Dr. Paul und Gail Dennison entwickelt.



Die Bewegungen sind **spielerisch**, **alltagstauglich** und kindgerecht erklärt – und oft **in wenigen Minuten** umsetzbar.

Einige Kinder brauchen regelmäßig Bewegung, um zur Ruhe zu finden, andere, um in Schwung zu kommen.

Wenn es bei den **Hausaufgaben** einfach nicht mehr weitergehen will, bringt Bewegung frischen Wind ins Hirn! Oder Sie starten immer mit den Hausaufgaben so!

👉 **Finden Sie gemeinsam heraus, welche Übungen Ihrem Kind guttun – und machen Sie am besten mit!** Vielleicht mit fetziger Musik?

Bewegung, die Spaß macht, wirkt für die ganze Familie!



**Liebe Lehrer:innen:**

## **Bewegung als Lernhilfe – Gehirn-Gymnastik im Klassenzimmer**

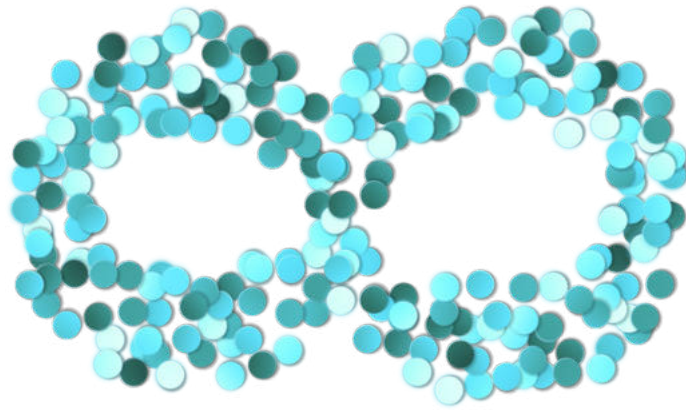
Diese Sammlung enthält Bewegungsübungen nach der Methode **Brain Gym®**, die speziell dazu dienen, die **Lernfähigkeit** über körperliche Aktivierung und mit Spaß zu verbessern.

Schon **kurze, gezielte Übungen** zwischendurch können im Unterricht helfen:

- die **Konzentration zu steigern**,
- **Impulsivität zu regulieren**,
- und den **Lernprozess zu erleichtern**.

Sie fördern unter anderem:

- die **Vernetzung beider Gehirnhälften**,
- die **visuelle und auditive Verarbeitung**,
- sowie die **Körperwahrnehmung** und Haltung.



Viele Lehrer:innen berichten, dass schon **2–5 Minuten Bewegung vor Unterrichtsbeginn oder als kurze Pause** die Stimmung im Klassenraum verändern können – und Zeit sparen, weil weniger unterbrochen und ermahnt werden muss.

**Lerntherapeut:innen** beginnen mit großem Erfolg **jede Therapieeinheit** mit einigen Übungen.

Tipp: Die Übungen eignen sich besonders gut für **Übergänge** (z. B. nach der Pause, vor Tests, beim Raumwechsel) und können gut in Ritualform eingebaut werden.

Haben Sie selber **Spaß** dabei und eigenen Gewinn, indem Sie **mitmachen**, am besten mit Musik!








# DEINE ERFAHRUNGEN MIT GEHIRN-JOGGING

Ich mag am meisten die Übungen...

Sie haben mir besonders geholfen bei...

Richtig cool dabei ist die Musik...

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Schüler:innen aus meiner Lernpraxis  bedanken, die mich immer wieder motiviert haben, neue Unterstützungsmöglichkeiten zu lernen und zu praktizieren. .

Dank und ein dickes Kompliment auch an dich: **Toll, dass du bis hierher geübt hast – dein Gehirn freut sich!** 

Hinweis zur Herkunft der Übungen

Die in dieser Broschüre vorgestellten Bewegungsübungen stammen aus der Methode Brain Gym®, entwickelt von Dr. Paul und Gail Dennison.

Brain Gym® ist eine eingetragene Marke von Breakthroughs International. Die Begriffe werden hier zu Informationszwecken verwendet, ohne kommerziellen Anspruch auf eine offizielle Zugehörigkeit oder Zertifizierung.

 Impressum

Verantwortlich für Inhalt und Gestaltung:

Rosmarie Holterman

Diplom-Pädagogin, Lerntherapeutin, Heilpraktikerin

 [www.rosmarie-holterman.de](http://www.rosmarie-holterman.de)

Copyright © Augsburg 2025

Bilder: KI-generiert (ChatGPT/OpenAI & Canva)

Gestaltung und Bearbeitung: Rosmarie Holterman

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Material ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder kommerzielle Nutzung – auch auszugsweise – ist nur mit schriftlicher Genehmigung gestattet.



🔍 Mehr Infos, Tipps, Videos und Material zum Runterladen findest du auf meiner Website:

👉 [www.rosmarie-holterman.de](http://www.rosmarie-holterman.de)

oder nimm Kontakt mit mir auf:  
hallo@rosmarie-holterman.de  
0151 7040 4374