



# Vital4Brain

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



250 Bewegungs-  
übungen für  
Schüler, Eltern  
und Lehrer



**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Inhaltsübersicht

- **Programmstruktur**
- **Idee zum Programm**
- **Vital4Brain I**
- **Vital4Brain II**
- **Umsetzung in der Schule**



**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Das Vital4Brain Programm

Vital4Brain ist ein Programm von **koordinativ herausfordernden Bewegungsaufgaben**, das situativ angemessen direkt und unmittelbar in der Unterrichtsstunde und im Klassenraum den Unterricht für wenige Minuten mit Bewegung, Spaß und Aktivierung unterbricht, um danach konzentriert dem Unterricht folgen zu können.





**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Das Vital4Brain Programm

## Zielgruppe:

Schülerinnen und Schüler in allen österreichischen Schulformen von der Volksschule bis zur Berufsschule und allen Schulstufen:

- Primarstufe (Volksschule)
- Sekundarstufe I (HS, NMS, MS, AHS, ...)
- Sekundarstufe II (AHS, BHS, BMS, BS, ...)





**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Die Idee hinter dem Programm

1 Unsere Kinder bewegen sich zu wenig

2 Unserer Kinder leiden unter Konzentrationschwächen

3 Unsere Kinder sind nicht mehr sehr fit und geschickt



1 Klasse mit Bewegung

2 Bewegung mit Klasse

3 Bewegung in der Klasse



**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Die Theorie hinter der Idee

## Exkurs: Theoretischer Hintergrund zu den Wechselwirkungen von Bewegung und Lernen

Koordinativ anspruchsvolle und bewegungstechnisch komplexe Bewegungen erweitern und stärken die neuronalen Netzwerke im Gehirn.

„Je komplexer die Bewegungen, desto komplexer die synaptischen Verbindungen. Auch wenn diese Schaltkreise durch Bewegung entstehen, können sie von anderen Regionen rekrutiert und zum Denken genutzt werden“ (RATY, 2009, S. 73 ff).



**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Die Theorie hinter der Idee

Jürgen Weinek schreibt unter dem Titel: Koordinationstraining zum Erhalt bzw. zur Verbesserung der zerebralen Leistungsfähigkeit

„Bei der Ausführung einer Bewegung wird das Gehirn als oberste »Steuerungsinstanz« in außergewöhnlich **vielfältiger Weise aktiviert**. Je **komplexer die Bewegung**, je emotionsgeladener und ausdrucksstärker, desto **mehr Gehirnareale werden zugeschaltet**.

[...] führt bereits der Gedanke an eine Bewegung zu einer Mehrdurchblutung und damit zu einer gesteigerten Aktivierung des Gehirns. Seine Ausführung **erhöht die Gehirndurchblutung** nach neuesten Untersuchungen **bis zu 40 Prozent**“ (Weineck, Jürgen; 2012, S. 101).



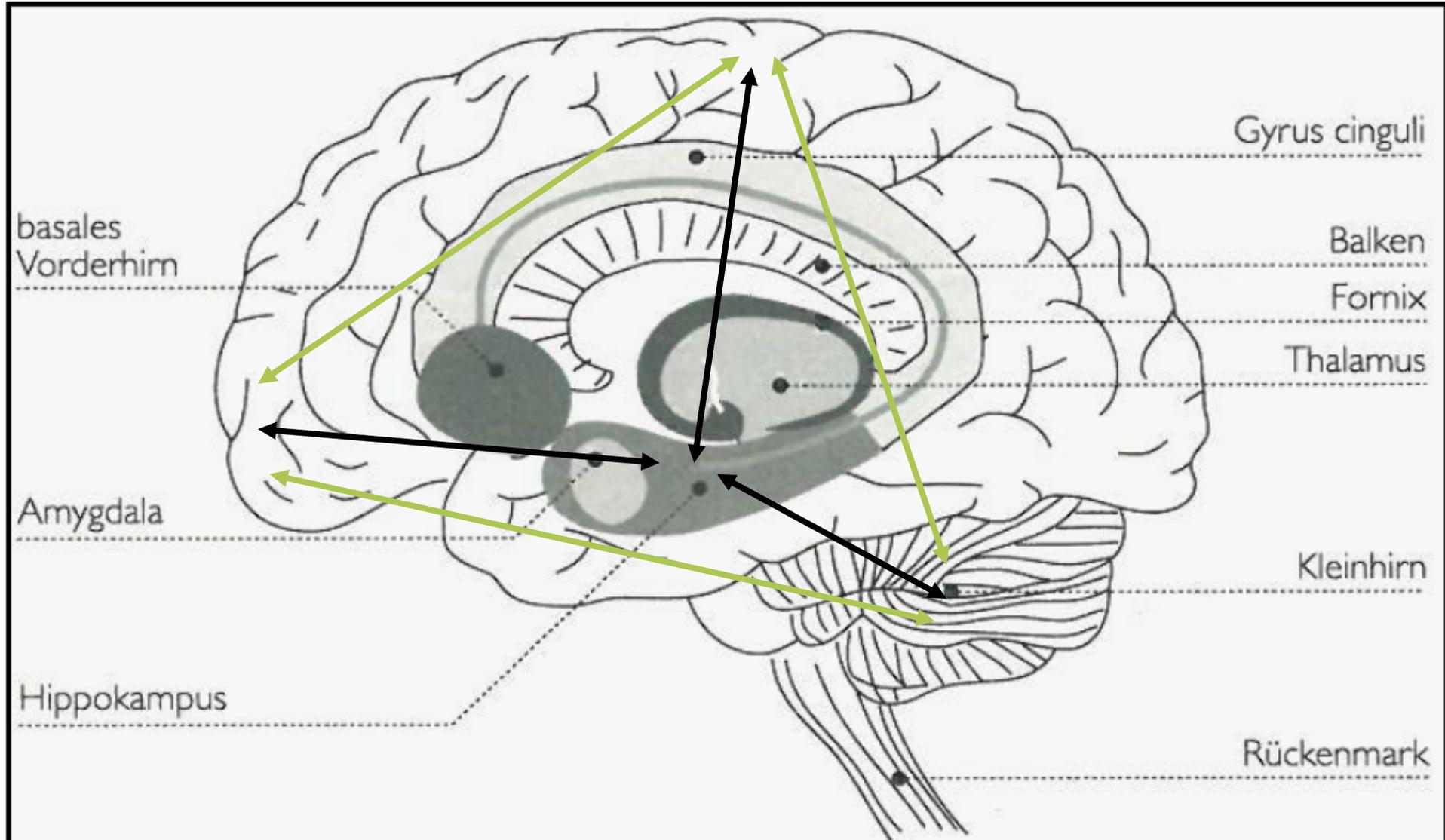
**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Wechselwirkungen in den Hirnstrukturen bei der Bewegungsteuerung





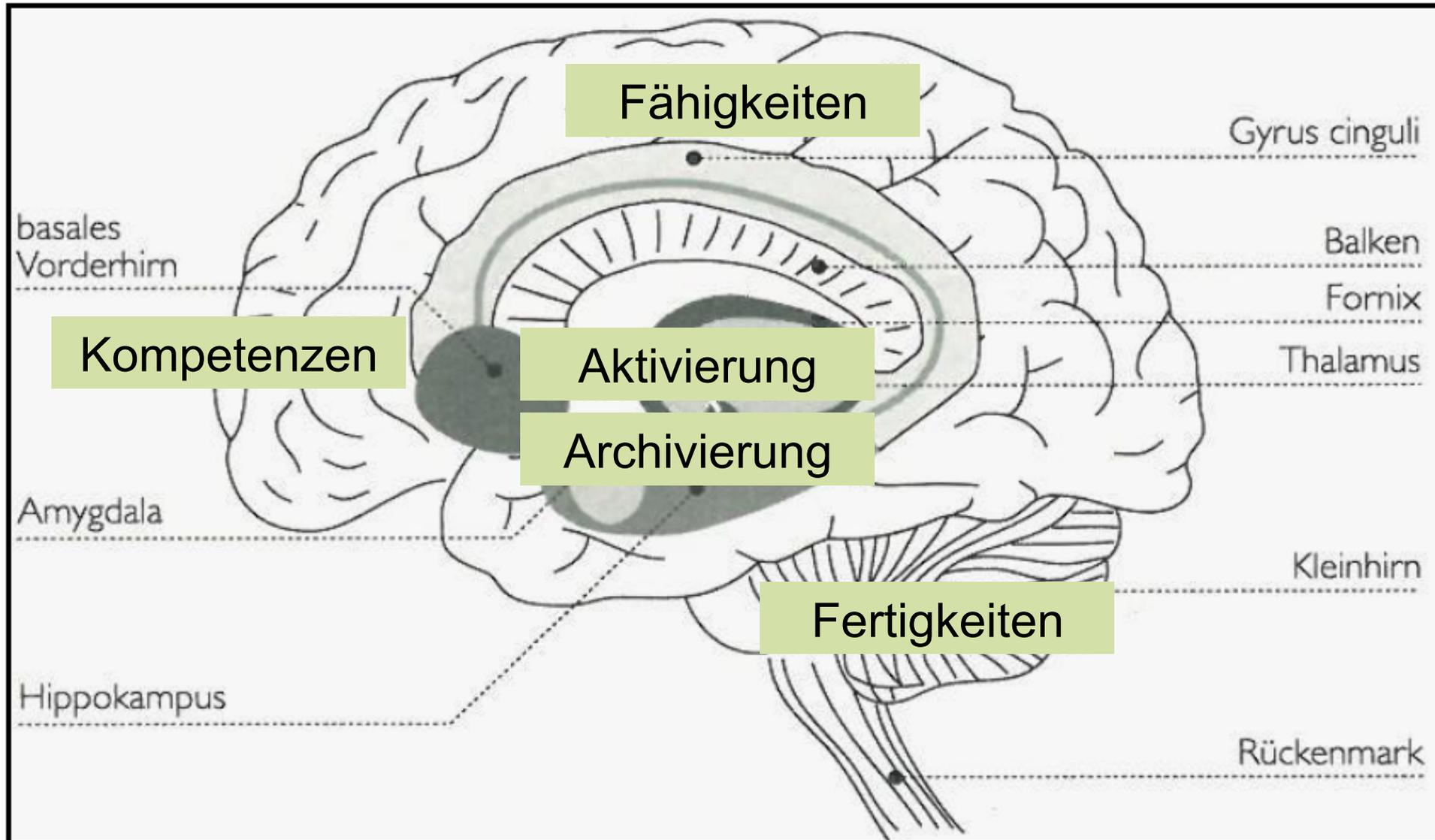
**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Die Theorie hinter der Idee





**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Vital4Brain I "Die DVD"

## 150 Übungen

### Die Vital4Brain Übungen

Insgesamt stehen 150 Übungen zur Auswahl

Aktivierungsübung A01  
„Gehirnknöpfe“

Aktivierungsübung A02  
„Erdknöpfe“

Aktivierungsübung A03  
„Raumknöpfe“

Aktivierungsübung A04  
„Denkmütze“

Aktivierungsübung A05  
„Kopfklopfen“

Aktivierungsübung A06  
„Liegende Acht“

Aktivierungsübung A07  
„Elefant“

Aktivierungsübung A08  
„Nilpferd“

...bis...

Aktivierungsübung A54  
„Schildkröte“

Koordinationsübung K01  
„Kniertanz“

Koordinationsübung K02  
„Soldat“

Koordinationsübung K03  
„Rückenklöpfer“

Koordinationsübung K04  
„Ellenbogenstepp“

Koordinationsübung K05  
„Storch“

Koordinationsübung K06  
„Spiegelblick“

Koordinationsübung K07  
„Rund um den“

Koordinationsübung K08  
„Stand-Skilanglauf“

...bis...

Koordinationsübung K61  
„Über drüber und  
alles zusammen“

Beruhigungsübung R01  
„Körperpendel“

Beruhigungsübung R02  
„Gegenpendel“

Beruhigungsübung R03  
„Körperkreisel“

Beruhigungsübung R04  
„Körperdach“

Beruhigungsübung R05  
„Körperwaage“

Beruhigungsübung R06  
„Ruhender Flamingo“

Beruhigungsübung R07  
„Spiegelnder“

Beruhigungsübung R08  
„Denkmal“

...bis...

Beruhigungsübung R35  
„Anregender Ort“

Die Übungen sind das  
**Fundament** des  
Vital4Brain Programms

- 54 Übungen zu „Aerobix“
- 61 Übungen zu „Koordix“
- 35 Übungen zu „Relaxix“





**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Auszüge aus dem Übungskatalog





**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Vital4Brain I

## 18 Module

Aktivierungsmodul

„Aerobix“

Modul (M01): Sensibilisierung

Modul (M02): Partnersuche

Modul (M03): Stand-Mobilisation

Modul (M04): Partnerwahl

Modul (M05): Beschleunigung

Modul (M06): Sitz-Mobilisation

Koordinationsmodul

„Koordix“

Modul (M07): Stand-Schritte

Modul (M08): Seit-Schritte

Modul (M09): Bein-Schwung

Modul (M10): Partner-Gym

Modul (M11): Raum-Zeit

Modul (M12): Finger-Gym

Überleitungsmodul

„Relaxix“

Modul (M13): Körperzentrierung

Modul (M14): Körperreise

Modul (M15): Atem-Energie

Modul (M16): Vertrauen

Modul (M17): Entschleunigung

Modul (M18): Fantasiereise

- Die Module sind die **Mauern** des Programms
- **Drei Modulgruppen**
  - Aktivierung
  - Koordination
  - Überleitung
- In den Modulgruppen sind die **Übungen**
  - Aerobix
  - Koordix
  - Relaxix



**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Vital4Brain I

## 6 Einheiten

Einheit 1 <i>Kreuz &amp; Quer</i>	Modul (M01): Sensibilisierung	Übungen: A01 bis A09
	Modul (M07): Stand-Schritte	Übungen: K01 bis K13
	Modul (M13): Körperzentrierung	Übungen: R01 bis R10
Einheit 2 <i>Links &amp; Rechts</i>	Modul (M02): Partnersuche	Übungen: A10 bis A16
	Modul (M08): Seit-Schritte	Übungen: K14 bis K24
	Modul (M14): Körperreise	Übungen: R11 bis R15
Einheit 3 <i>Hopp &amp; Tropp</i>	Modul (M03): Stand-Mobilisation	Übungen: A17 bis A26
	Modul (M09): Bein-Schwung	Übungen: K25 bis K32
	Modul (M15): Atem-Energie	Übungen: R16 bis R22
Einheit 4 <i>Ich &amp; Du</i>	Modul (M04): Partnerwahl	Übungen: A27 bis A36
	Modul (M10): Partner-Gym	Übungen: K33 bis K42
	Modul (M16): Vertrauen	Übungen: R23 bis R29
Einheit 5 <i>Raum &amp; Zeit</i>	Modul (M05): Beschleunigung	Übungen: A37 bis A43
	Modul (M11): Raum-Zeit	Übungen: K43 bis K50
	Modul (M17): Entschleunigung	Übungen: R30 bis R32
Einheit 6 <i>Sitzen &amp; Bewegen</i>	Modul (M06): Sitz-Mobilisation	Übungen: A44 bis A54
	Modul (M12): Finger-Gym	Übungen: K51 bis K61
	Modul (M18): Fantasiereise	Übungen: R33 bis R35

- Aus den **150 Übungen** der **18 Module** wurden **sechs fertige Einheiten** erstellt
- Die Einheiten sind dreiteilig konzipiert und methodisch aufgebaut
- Reihenfolge: »**Aktivierung - Koordination - Überleitung**«
- **Dauer:** ca. 7–13 Min.
- **Häufigkeit - Optimal:** 2-3 Einheiten pro Woche im ganzen Schuljahr



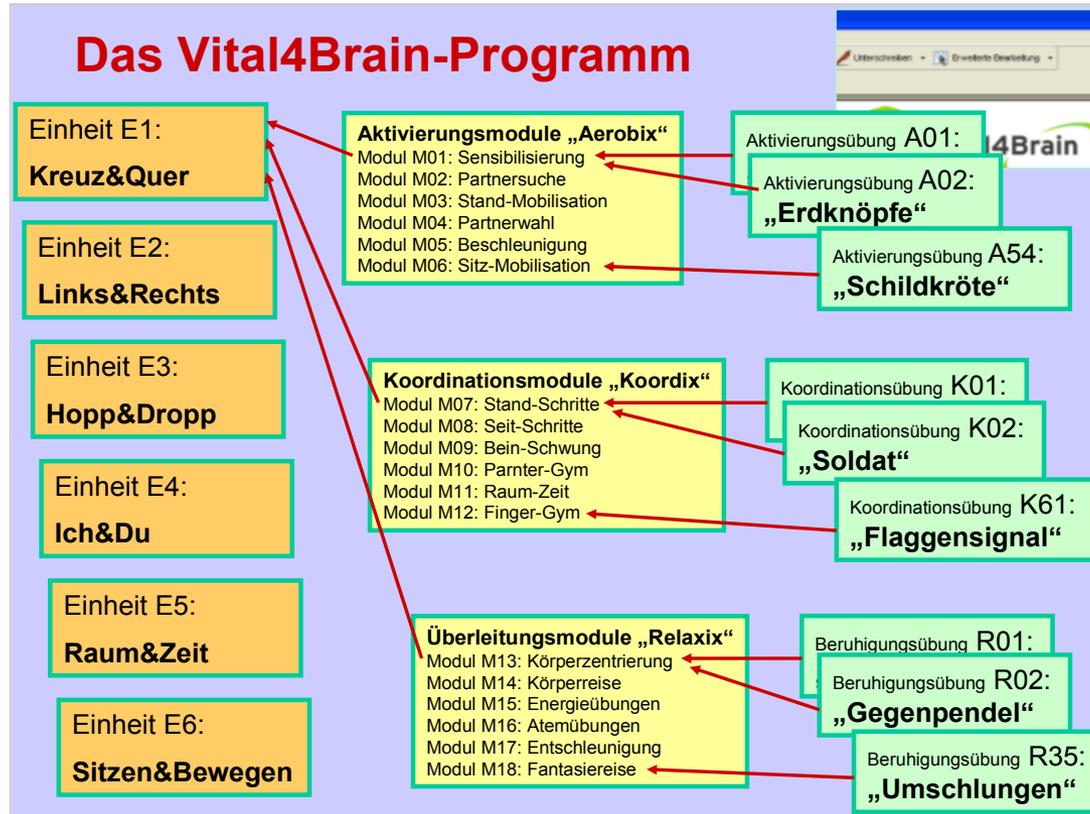
**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Das Vital4Brain I Programm





**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Vital4Brain II "Das Kartenset" Erweiterung um neue 100 Übungen



in Partnerschaft mit 

## Sessel.Kreis

A7: Um den Sessel – gehen 



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass du genügend Platz rund um den Sessel hast. Du startest mit einer langsamen Wanderung im Kreis um den Sessel. Wechsle die Richtung und steigere auch das Gehtempo. Achte darauf, dass du deine Mitschüler nicht berührst oder behinderst.



Jetzt intensivieren wir die Aktivierung. Aus dem Gehen wir ein langsames Laufen. Jetzt achte besonders auf deine Mitschüler, aber auch auf dich und auf eventuelle Hindernisse. Auch jetzt ändern wir die Laufrichtung und steigern das Lauftempo.



Zur Aktivierung kommt jetzt auch eine große Portion koordinativer Anforderung. Wir gehen rückwärts um den Sessel. Sei jetzt besonders achtsam und aufmerksam. Blicke zuerst über die Schulter. Wenn du dir dieses Weges sicher bist, bleibt der Blick nach vorne.

© 2015 Schulverein Vital4Brain 



in Partnerschaft mit 

## Sessel.Kreis

K19: Halber Schmetterling 



Positioniere den Sessel so, dass er sicher steht, weder rutscht noch kippt. Stehe seitlich hinter dem Sessel und stütze dich mit einer Hand auf der Sessellehne ab. Bei dieser Übung ist dein Körper in einer Schräglage. Achte besonders auf deine Körperspannung.



Führe deinen freien Arm und das Spielbein gestreckt zur Seite und wieder zurück. Nach zehn Wiederholungen steigert du die Schräglage und beugst den Stützarm. Achte auf Körperspannung und gerade Körperhaltung, achte aber auch auf einen sicheren Sesselstand.



Nun ändert sich die Bewegungsrichtung nach vorne. Führe den freien Arm und das Spielbein gestreckt nach vorne und wieder zurück. Nach zehn Wiederholungen kombinierst du die beiden Ausführungsvarianten nach Vorgabe des Coaches mit „vor“ und „seit“.

© 2015 Schulverein Vital4Brain 

• 20 Übungen zu „*Aerobix*“

• 60 Übungen zu „*Koordix*“

• 20 Übungen zu „*Relaxix*“



# Vital4Brain

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Auszüge aus dem Kartenset



## Vital4Brain

in Partnerschaft mit 

### Augen.Theater

K31: Spurpunktwechsel





Aufrechte Sitzposition. Führe die dominante Hand gestreckt nach vorne und strecke den Daumen in die Höhe. Dieser zeichnet geometrische Figuren in die Luft. Die Augen folgen immer dem Spurpunkt des Daumens, der Kopf bleibt ruhig. Wechsle auf die nichtdominante Hand.



Ausgangsposition wie oben. Jetzt kommt auch die zweite Hand ins Spiel. Die dominante Hand ist oben und zeichnet Figuren. Die untere nicht-dominante Hand macht nur Hoch- und Tief- oder Links- und Rechtsbewegungen. Die Augen folgen nur dem Daumenspurpunkt der oberen Hand.



Die Übungsausführung ist exakt wie oben, jedoch kommt erschwerend der Augensprung dazu. Auf Kommando „oben“ oder „unten“ des Coaches wechselt die Augenfixierung zum entsprechenden Daumen und folgt dort diesem den Spurpunkt. Der Kopf bleibt auch hier immer ruhig.

© 2015 Schulverein Vital4Brain





## Vital4Brain

in Partnerschaft mit 

### Augen.Theater

K35: Dirigieren Doppel





Aktiver und sicherer Sitz auf der ganzen Sitzfläche mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen. Der Coach nominiert einen Co-Trainer, der ihm bei dieser Übung zur Seite steht. Die Schüler antworten auf die jeweilige Außenhand der Coaches „longline“.



Die Kommandos für „longline“: „Kleiner Finger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des seitengleichen Armes des Schülers. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des seitengleichen Beines.



Die Coaches geben mit ihrer Außenhand unabhängig voneinander die Kommandos und kontrollieren die jeweils richtige Ausführung. Die Kommandos erfolgen zuerst langsam, das Tempo wird gesteigert. Falls dies gut klappt können die Coaches einige Seitschritte auseinandergehen.

© 2015 Schulverein Vital4Brain





**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Das Vital4Brain II Programm

## 10 Einheiten

1. Puppen.Spieler
2. Drei.Spiel
3. Sessel.Sitz
4. Sessel.Kreis
5. Balance.Kraft
6. Augen.Theater
7. Hör.Spiel
8. Einwärts.Auswärts
9. Rückwärts.Rücksicht
10. Finger.Memory



**Vital4Brain** in Partnerschaft mit 

### Puppen.Spieler

K5: Zahlen.Spiel 



Je zwei Schüler finden sich zu Paaren und stellen sich hintereinander auf. Der Hintere gibt durch Zahlennennung von eins bis vier Kommandos, die der Vordere umsetzt. Die Gliedmaßen sind gegen den Uhrzeigersinn von der rechten Schulter beginnend durchnummeriert.



Das Kommando „Eins“ bedeutet das Vorbringen des gestreckten rechten Armes bis zur Waagrechten und unmittelbares Absenken. Das Kommando „Zwei“ für den linken Arm analog. „Drei“ heißt das Vorschwingen des linken Beines und unmittelbar folgendes Rückführen in den Stand.



Der Hintere bestimmt das Tempo und die Reihenfolge der Kommandos. Bei Bedarf korrigiert er durch Wiederholen der Zahl. Nach dem Rollentausch sind nun beide Schüler bereit und fit für die nächste Koordinationsübung der Einheit „Puppen.Spieler“, die Übung „Rechen.Spiel“.

© 2015 Schulverein Vital4Brain 



**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Das Vital4Brain Programm

## Zusammengefasst

### Die Vital4Brain Übungen

Insgesamt stehen 150 Übungen zur Auswahl

Aktivierungsübung A01  
„Gehirnknöpfe“

Aktivierungsübung A02  
„Erdknöpfe“

Aktivierungsübung A03  
„Raumknöpfe“

Aktivierungsübung A04  
„Denkmütze“

Aktivierungsübung A05  
„Kopfklopfen“

Aktivierungsübung A06  
„Liegende Acht“

Aktivierungsübung A07  
„Elefant“

Aktivierungsübung A08  
„Nilpferd“

...bis...

Aktivierungsübung A54  
„Schildkröte“

Koordinationsübung K01  
„Knietanz“

Koordinationsübung K02  
„Soldat“

Koordinationsübung K03  
„Rückenklöpfer“

Koordinationsübung K04  
„Ellenbogenstepp“

Koordinationsübung K05  
„Storch“

Koordinationsübung K06  
„Spiegelblick“

Koordinationsübung K07  
„Rund um den“

Koordinationsübung K08  
„Stand-  
Skilanglauf“

...bis...

Koordinationsübung K61  
„Über drüber und  
alles zusammen“

Beruhigungsübung R01  
„Körperpendel“

Beruhigungsübung R02  
„Gegenpendel“

Beruhigungsübung R03  
„Körperkreisel“

Beruhigungsübung R04  
„Körperdach“

Beruhigungsübung R05  
„Körperwaage“

Beruhigungsübung R06  
„Ruhender Flamingo“

Beruhigungsübung R07  
„Spiegelnder“

Beruhigungsübung R08  
„Denkmal“

...bis...

Beruhigungsübung R35  
„Anregender Ort“



Die Vital4Brain Übungen bauen die Module nach methodischen Grundsätzen auf.



Aus den Vital4Brain Modulen werden nach festgelegter Reihenfolge »Aktivierung-Koordination-Überleitung« die Einheiten zusammengestellt.



Die Vital4Brain Einheiten bringen Spaß und Bewegung in die Klasse.



**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Bandbreite des Programms

Das Programm ist ausbaufähig  
und abwechslungsreich:

- Variation der Vital4Brain Übungen
- Ausbau des Übungskataloges
- Kombination der Module

**K09 – „Flaggensignal“:** Die Übungsaufgabe ist, ...  
**Einsteigervariante:** nur die **schrittenvariante 1:** Coach- und Fortgante: nur die **schrittenvariante 1:** Coach- und Schülerarmbewegungen sind um ...  
**Meistervariante 1:** Phasenversetzung – eine Hand ist genau um einen Takt vor dem anderen Arm in der ...  
**Meistervariante 2:** Phasenversetzung plus Rhythmuskoppelung – jetzt mit Standardschritten , auf jeden Armbewegung ein Doppelschritt.

**Anmerkungen zur Vital4Brain Idee und zum Ausbau des Übungsprogramms:**  
Die Idee hinter dem Programm ist, dass die SchülerInnen immer mit koordinativen Übungen gefordert werden, die immer wieder neue Steuerungsaspekte einbringen. Wenn die Vital4Brain-Einheit bereits öfters in einer Klasse durchgeführt wurde, dann können die Varianten des Kopierens, Spiegeln und Imitierens und zu einem **Vital4Brain Dance** erweitert werden.

→ **Kaum zu erschöpfendes  
Übungsrepertoire, großes Repertoire an Einheiten**



**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Bandbreite des Programms

Flexibler Einsatz in der Klasse / in der Schule:

1. Möglichkeit: Übungs-Intervention

➔ Kurzfristige Effekte auf Gehirn, Muskulatur



Eine oder  
mehrere  
Übungen

2. Möglichkeit: Modul-Intervention

➔ Situativ angepasst Wirkung erzielen



Ein Modul

3. Möglichkeit: Einheits-Intervention

➔ Nachhaltige Steigerung der Konzentrationsfähigkeit



Eine Einheit



**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Umsetzung in der Klasse

Alle Übungen des Programms **Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.** sind so konzipiert, dass sie grundsätzlich

- im **Klassenraum** und im Klassenverband
- in **Straßenbekleidung** für den normalen Schulalltag
- eingebaut in jede **Unterrichtsstunde**
- von **allen**, von Klein und Groß von der ersten Volksschulklasse bis in die Maturaklasse
- Von **jeder/m**, von Sportskanonen und Bewegungsmuffel in jeder Schulform durchgeführt werden können.



**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Umsetzung im Unterricht

## ... unter Anleitung

- der/des unterrichtsführenden **KlassenlehrerIn**, die/der den Unterricht zum passenden Zeitpunkt für eine vorbereitete Vital4Brain Einheit oder für einzelne Vital4Brain Übungen unterbricht, oder
- einer/eines LehrerIn der Schule, die für das Vital4Brain Programm an der Schule – nach eingehender Information oder nach einer Ausbildung an einer Pädagogischen Hochschule zum **Vital4Brain Coach** – verantwortlich zeigt, oder



**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Umsetzung im Unterricht

## ... unter Anleitung

- einer/eines Schülers/In, der – nach einer entsprechenden Auswahl und Ausbildung zum **Vital4Brain PeerCoach** im Rahmen einer Unverbindlichen Übung an seiner Schule – unter der Führung und Betreuung des Vital4Brain Coaches,
- einer/eines LehrerIn der die **DVD „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.“** zum Abspielen bringt oder eine Einheit aus dem **Kartenset** wählt, die SchülerInnen während gewählten Einheit beaufsichtigt, betreut und eventuell sogar im Kreise der SchülerInnen aktiv mitmacht.



**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Umsetzung im Schulalltag

Das Programm „**Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.**“ ist so konzipiert, dass es grundsätzlich

- als **Klassenprojekt**,
- als **Schulprojekt**,
- als **Teil des Schulprogramms**

umgesetzt werden kann.





**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Vital4Brain I "Die DVD"

## Vital4Brain DVD

### Videothek

#### **Vital4Brain**

Präsentiert von Stephan Eberharter und  
Michaela Dorfmeister

#### **Die 6 Einheiten**

Ansehen und Mitmachen

#### **Alle 150 Übungen**

Eine Einheit selbst designen

### Bibliothek

#### **Idee und Umsetzung**

#### **Programm und Übungen**

#### **Vital4Brain Präsentation**

#### **Studie**



**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# Vital4Brain II "Das Kartenset"

- Name der Einheit und der Übung
- Schwierigkeitsgrad der Übung
- Einzel- Paar- oder Gruppenübung

The screenshot shows a card for the exercise 'Finger.Memory' (K55: Finger.Zehnerl). At the top, it features the Vital4Brain logo and the UNIQA partnership logo. The title 'Finger.Memory' is circled in red, and below it, 'K55: Finger.Zehnerl' is also circled. To the right of the title, three colored circles (green, light green, white) are circled in red, indicating the difficulty level. The card is divided into three sections, each with a photo of a teacher and a student sitting on chairs and using hand gestures. The first section describes the basic exercise: 'Bei dieser Partnerübung setzt ihr euch gegenüber und hebt beide Arme. Einer übernimmt die Rolle des Trainers, der jetzt ein Rechenlehrer ist und mit den Fingern eine Zahl von null bis zehn zeigt. Der Schüler schaut genau, rechnet und zeigt mit den Fingern das Ergebnis.' The second section describes a subtraction exercise: 'Es wird von „zehn“ subtrahiert. Der Trainer zeigt beispielsweise „acht“. Der Schüler subtrahiert acht von zehn und zeigt das Ergebnis „zwei“ mit den Fingern beider Hände. Falls das Ergebnis größer als eins ist, muss man die Zahl mit beiden Händen darstellen.' The third section describes a story-based exercise: 'Es darf beim Rechnen geschwätzt werden! Die Übung bleibt wie beschrieben. Jetzt erzählt der Schüler während des Rechnens eine Geschichte. Erkennt ihr, wie langsam ihr rechnet und wie viele Fehler sich einschleichen. Versteht du, warum es im Unterricht leise sein soll?' At the bottom, there is a copyright notice '© 2015 Schulverein Vita4Brain' and three stick figures circled in red.



**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

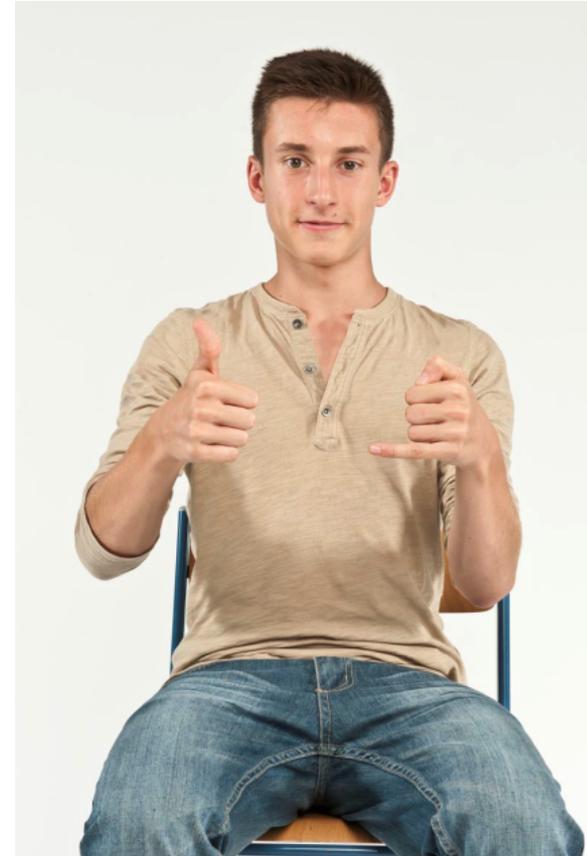
in Partnerschaft mit



„Hör‘ es ..., tu‘ es ...“  
und du wirst es verstehen

## **Anmerkung zum Forschungsstand:**

Koordinativ anspruchsvolle und bewegungstechnisch komplexe Bewegungen erweitern und stärken die neuronalen Netzwerke im Gehirn. „Je komplexer die Bewegungen, desto komplexer die synaptischen Verbindungen. Auch wenn diese Schaltkreise durch Bewegung entstehen, können sie von anderen Regionen rekrutiert und zum Denken genutzt werden“ (vgl. RATY, 2009, S. 73 ff).





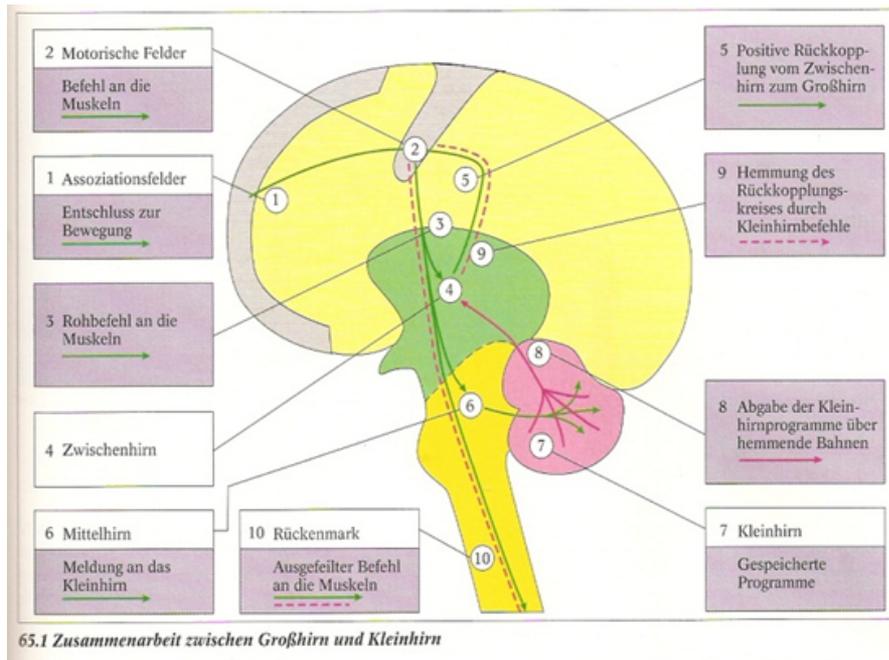
**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



„Hör‘ es ..., tu‘ es ...“  
und du wirst es verstehen



**K59 – „Flaggensignal am Halbmast“:** Wie bei der Übung K09– „Flaggensignal“ werden die Arme in einer vorgegebenen Abfolge, nur jetzt im Sitzen, bewegt. Die Abfolge der Armbewegungen beginnt mit Takt 1 aus der „Hände hoch“ Haltung, beide Arme sind in die Höhe gestreckt, die Finger gestreckt. Takt 2, ...



**Vital4Brain**

Bewusst bewegen  
Besser lernen

in Partnerschaft mit



# UNIQA unterstützt Vital4Brain

Als größter Gesundheitsversicherer Österreichs setzt UNIQA mit umfassenden **präventiven Leistungen** schon lange auf die Gesundheitsvorsorge Ihrer Kunden und Kundinnen und übernimmt für Kinder und Jugendliche Verantwortung.

Deshalb unterstützt UNIQA seit langem den Schulsport und nun die Initiative Vital4Brain.

