

# **Tabelle I IHT®: Bewegung und geistige Leistungsfähigkeit: Kinder**

**Studium generale: Projekt**

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer [www.wissioemed.de](http://www.wissioemed.de) e-mail: [memory-liga@t-online.de](mailto:memory-liga@t-online.de)

Tabelle: Bewegung und geistige Leistungsfähigkeit: Kinder

## **Der Autor**

### **Prof. Dr. med. Bernd Fischer**

Professor an der Universität Mannheim/Heidelberg. Hirnforscher und Begründer der wissenschaftlichen Methode des Integrativen/Interaktiven

Hirnleistungstrainings IHT® (Integratives/interaktives

Hirnleistungstraining/Hirnfunktionstraining) und des Brainjogging® sowie

Mitbegründer des Gehirnjoggings. Autor/Koautor von mehr als 100 Büchern

und ca. 400 Veröffentlichungen. Chefarzt a. D. der ersten deutschen

Memoryklinik. Träger des Hirt - Preises.

In Kooperation mit Memory-Liga Zell a. H., Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD®, Wissioemed®-Akademie

© by B. Fischer

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Tous droits réservés.

WissIOMed® Akademie 77716 Haslach i. K., Eichenbachstr. 15, Tel. 07832-5828, Fax 07832- 4804, e - mail: [wissioemed@t-online.de](mailto:wissioemed@t-online.de)

Internet: [www.WissIOMed.de](http://www.WissIOMed.de)

Literatur auf Anfrage (wissenschaftliche Kooperation)

**Korrespondenzadresse:** Prof. Dr. med. Bernd Fischer, Birkenweg 19, 77736 Zell a. H., Tel: 07835-548070 [memory-liga@t-online.de](mailto:memory-liga@t-online.de)

## **Tabelle: IHT® Bewegung und geistige Leistungsfähigkeit**

### ***Eine kleine, aber hilfreiche Anweisung für die Kinder:***

***Kinder sollen täglich mindestens 2-3 Stunden mit echten Spielgeräten (kein Gameboy usw.) im Sandkasten, mit anderen Kindern spielen.***

***Kinder sollen in eine Sportgruppe oder Gymnastikgruppe regelmäßig gehen. Dies zeigt positive Effekte auf die motorische Entwicklung,***  
(Einbeinstand, Rückwärtsbalancieren, Standweitsprung, Koordination,

Handkoordination, 6 m. Lauf) ***den diastolischen Blutdruck in Ruhe und bei Belastung.***

(Besonders wichtige Veröffentlichung: Ketelhut M, Mohasseb I, Gericke CA, Scheffler C, Ketelhut RG: Verbesserung der Motorik und des kardiovaskulären Risikos durch Sport im frühen Kindesalter. Dtsch. Ärzteblatt, Jg 102, Heft 16, 22.04.2005, C892-C899)

***Zwei Kinder ertasten getrennt unter jeweils einem Tuch zwei verschiedene Gegenstände. Mit Mimik und Gestik versuchen sie ihrem Partner ohne Worte klarzumachen, um welchen Gegenstand es sich handelt. Der jeweilige Partner versucht den Gegenstand zu erraten. Wenn der Partner mit dem Erraten voll daneben liegt, streckt man einen Finger in die Luft. Kommt er den Gegenstand mit seinem Raten näher, streckt man je nach dem Ergebnis 2 bis 9 Finger in die Luft. Hat er den Gegenstand erraten, streckt man 10 Finger in die Luft.***

***Kinder sollen täglich malen, kritzeln, klecksen.  
Fingerübungen führen bei Kindern dazu, dass sie  
sprachliche Laute ca. siebenmal schneller  
nachahmen können.***

***Kinder sollten versuchen möglichst schnell den  
Daumen zum Zeigefinger, Mittelfinger,  
Ringfinger und kleinen Finger zu bringen.  
Diese Übung soll mit der rechten und linken Hand  
ca. 4mal wiederholt werden.***

***Kinder, die ihre Finger einzeln bewegen können,  
sind Kinder, die sprechen können.  
Fingerübungen fördern deutlich die  
Sprachentwicklung!***

***Kinder sollen täglich singen.***

***Kinder sollen ein Musikinstrument lernen (z. B.  
Gitarre, Flöte, Geige, Trommel, Mandoline usw.),  
mit dem man in der Gruppe musizieren kann.***

***Kinder sollen sich einmal pro Tag so bewegen,  
dass sie mindestens einmal pro Tag ins  
Schwitzen/Schnaufen kommen.***

***Kinder sollen täglich Übungen auf dem  
Trampolin durchführen. Neben der  
Koordinationsfähigkeit fördert es den sog. REM-  
Schlaf (früher Traumschlaf) und damit die  
Fähigkeit, sich etwas besser zu behalten!***

***Kinder sollten einen Text, den sie nicht ganz verstanden haben, laut vorlesen.***

***Kinder sollten nach dem Vorlesen eines konkreten Hauptwortes möglichst schnell das entsprechende Zeitwort sagen. (z. B. Milch – trinken; Apfel – essen usw.)***

***Kinder sollten, wenn sie ein Märchen vorgelesen bekommen entsprechende Hand- und Körperbewegungen oder mimische Bewegungen durchführen, die nicht korrigiert werden.***

***Kinder sollten, nachdem sie ein Märchen vorgelesen bekamen, dieses Märchen mit Hilfe einer Handpuppe (in der ihre Hand steckt) einem anderen Partner, der ebenfalls eine Handpuppe hat, erzählen.***