

Energiepegel

**Ziel**

schnelles Feedback zur Stimmung

**Dauer**

2 Minuten

**Sozialform**

Plenum

**Material**

Keins

So geht´s

Sie zeigen an, welche Höhe den Maximalenergiepegel darstellt (z.B. von Gürtelhöhe bis zu den erhobenen Armen über dem Kopf). Der Boden bedeutet, dass man keine Energie hat. Dann zeigen alle gleichzeitig mit der Hand, wie viel Energie sie im Moment gerade haben.

Hinweise

Wenn Sie das Gefühl haben, die Gruppe hängt durch oder eine Einheit war sehr schwierig, können Sie diese Abfrage machen. Ist der Energiepegel sehr niedrig, können Sie eine Energieaufbauübung anführen und dann noch einmal den Energiepegel messen.

Lernen braucht Bewegung. Was sagt die moderne Gehirnforschung und wie setze ich das praktisch im Unterricht um? Viele neue Methoden direkt aus der Praxis finden Sie hier:



Die moderne Gehirnforschung zeigt, wie komplex die menschlichen Prozesse im Kopf ablaufen. Ihrer Meinung nach ist es unumgänglich, Sprache in Bewegung zu bringen. Es gibt sogar Studien, die zeigen, dass das Gehirn bei einem Puls von 100 sein größtes Leistungsvermögen hat. Die Konsequenz daraus muss aber nicht sein, den Sprachkurs in den Gymnastikraum zu verlegen, denn es gibt noch einen anderen interessanten Fakt: Der Puls sollte wellenförmig ansteigen und abfallen - d. h., kleine, auch platzsparende Bewegungsinselformen reichen aus, um nachhaltig und stimmungsvoll zu unterrichten.

In diesem Buch lernen Sie effiziente Bewegungsfolgen kennen, die sich gut mit dem Spracherwerb kombinieren lassen und die sich zur Auflockerung, Gedächtnisbildung und Wiederholung eignen. Gleichzeitig wird Ihnen ein umfangreiches Hintergrundwissen zum Thema Lernen in Bewegung geboten. 18,50 Euro www.claudia-boeschel.de

