



Leseprobe

Fremdsprache in Bewegung

Claudia Böschel

Jetzt auch mit
Hinweisen zum
Online-Unterricht!

 VARIADU

Fremdsprache in Bewegung

Claudia Böschel

Leseprobe

Variadu-Verlag Fürth

 VARIADU

Über die Autorin

Claudia Böschel ist Expertin für gehirneffizientes Lehren. Sie unterrichtet seit über 20 Jahren Deutsch als Zweit- und Fremdsprache- und das sowohl in der Erwachsenenbildung als auch im (vor)schulischen Bereich. Sie entwickelt Didaktik-Programme, schreibt Bücher, hat einen erfolgreichen Youtube-Kanal und Verlag Variadu.

Am liebsten hält sie Vorträge und Workshops zum Thema Methodik-Didaktik. Schon frühzeitig hat sie die Ergebnisse aus der Gehirnforschung in ihre Tätigkeit einfließen lassen und gilt als Vorwiterin im Bereich Lernen in Bewegung.



Leseprobe

© 2024 Claudia Böschel

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu den §§46, 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht werden.

Herstellung und Verlag:
Variadu-Verlag, Fürth
Layout & Gestaltung:
Alessa Müller
Druck: Sedruck

ISBN: 978-3-947649-49-5
Neuaufgabe
1. Auflage, 2015

Abkürzungen

LK: Lehrkraft

TN: Teilnehmer:innen

Legende



Ziel



Zeit



Sozialform



Material



Online-Tauglichkeit

Über dieses Buch

Es gibt hunderte Methodenbücher und mindestens genauso viele Seminarangebote. Ist man aufmerksam, wiederholt sich Vieles. Und trotzdem hatte ich immer das Gefühl: irgendetwas fehlt. Nachdem ich mich intensiver mit dem Stand der modernen Gehirnforschung auseinandergesetzt habe, ist mir auch klar geworden, was: Bewegung!

Bewegung mit Kindern? Ja! Aber im erwachsenen Fremdsprachenunterricht? Habe ich dazu überhaupt den Platz und die Möglichkeiten? Lehnen die TN dies nicht ab? Ich ließ es auf einen Versuch ankommen und habe zunächst die gängigen „Jugendfahrtspiele“ ausprobiert, sie an den Unterricht angepasst und als Energieaufbauübungen eingesetzt. Der Effekt war zunächst mäßig. Ich war unbeholfen, Vieles hat nicht auf Anhieb so funktioniert, wie ich mir das vorgestellt habe.

Aber ich habe nicht aufgegeben, habe Methoden abgewandelt und den Verhältnissen in einem Klassenzimmer angepasst. Jetzt bin ich glücklich darüber, denn die TN sind viel motivierter, sie lernen schneller und effektiver und die Stimmung im Kurs ist sehr freundschaftlich. Auch meine Bedenken, dass diese vielen Spiele zu viel Zeit kosten würden, haben sich nicht bestätigt, denn ich habe an anderer Stelle Zeit gewonnen, weil ich nicht mehr so viel doppelt erklären und wiederholen muss. Und ich bin zu der Erkenntnis gekommen, dass es nicht nur hilft, den Lernprozess durch etwas Bewegung zu unterbrechen, sondern Bewegung in genau diesen zu integrieren.

Natürlich werden Sie auch in diesem Methodenbuch Bekanntes finden - Vieles aber in einer neuen Variante. Mir war wichtig, alle Methoden, die zur Thematik passen, aufzunehmen und den verschiedenen Kategorien wie Grammatik, Wortschatz etc. zuzuordnen, damit man als Lehrkraft alles in einem Buch findet und immer, wenn man mal wieder Lust auf etwas anderes hat, darin rumschmökern kann und bestimmt fündig wird. Denn auch wenn dieses Buch viel von Bewegung handelt, ist es natürlich unmöglich, auch mit nur wenig immerzu in Bewegung zu sein! Es sind Anregungen für zwischen- und zur Auflockerung, Gedächtnisbildung und Wiederholung.

Fremdsprache in Bewegung ist für alle FremdsprachendozentInnen in der Erwachsenen- und Schulpädagogik geeignet, wenn auch die meisten Beispiele auf Deutsch sind. Formen Sie sie einfach um. Ich bin mir sicher, beim Lesen fallen Ihnen weitere Varianten ein. Es gibt Übungen mit mehr und solche mit weniger Bewegung. Für die meisten benötigen Sie kein Material und auch nur wenig Platz.

Ergänzung zur zweiten Auflage: Es ist viel passiert seit dem Erstdruck. Bewegung ist immer stärker in aller Munde und ich freue mich, einen wichtigen Beitrag dazu geleistet zu haben.



Inhalt

Hintergrundwissen	06	Gedächtnistraining	42
Gehirnmythen	07	Hintergrundinformation	43
Gehirngerechtes Lernen	08	Von A-Z	44
Bewegung und Gehirn	10	4x4	45
Sprache in Bewegung	11	Am laufenden Band	46
		Zettel im Raum	47
Sich kennenlernen	12	Mönchsgang / Lernlandschaft	48
Hintergrundinformation	13	Jonglieren	49
Namensspiel mit Ball	14	Menschenmemo	50
Konzentration mit drei Bällen	15	Zickzack	51
Namenskette	16		
Ich begrüße alle, die ...	17	Buchstaben und Zahlen	52
Bingo	18	Hintergrundinformation	53
Steckbrief mit Lüge	20	Hemispäre / Alphabet / ABC-Spiel	54
Drei Drei	22	Buchstabenliebe / -alphabet	55
Unbekannter Nachbar / Sortieren	23	Buchstabenmusik	56
Provokation	24	Buchstabenrallye	57
Streichholzvorstellung	25	Laufbogen	58
		Zahlen turnen	59
Energieaufbauübungen	26	Mathematik im Raum	60
Hintergrundinformation	27	Alles mit 4	61
Interkulturelle Begrüßung	28	Schnipsen mit Nummer	62
Klopfmassage	30	Uhrzeit stellen	63
Gartenarbeit	31	Zahlen drücken	64
Kotzendes Känguru etc.	32	Linsen schätzen	65
Kleingruppen in Bewegung	34		
Hannes	35	Grammatik	66
Lachkanon	36	Hintergrundinformation	67
Da-Di	37	Daumen frei	68
Gleichzeitig / Wanderklatschen	38	1, 2, 3	69
Schutzkreis / Kuhstall	39	Grammatik am Körper	70
Pferderennen / Energie 1-10	40	Taconeos	71
Shakedown / Wandernde Murmel	41	Flamenco	72
		Windmühle	73
		Artikelwettbewerb / -schlange	74
		Artikelgymnastik	75
		Dreier-Reihe	76
		Sagen, aber nicht machen	77
		Wörterwände	78

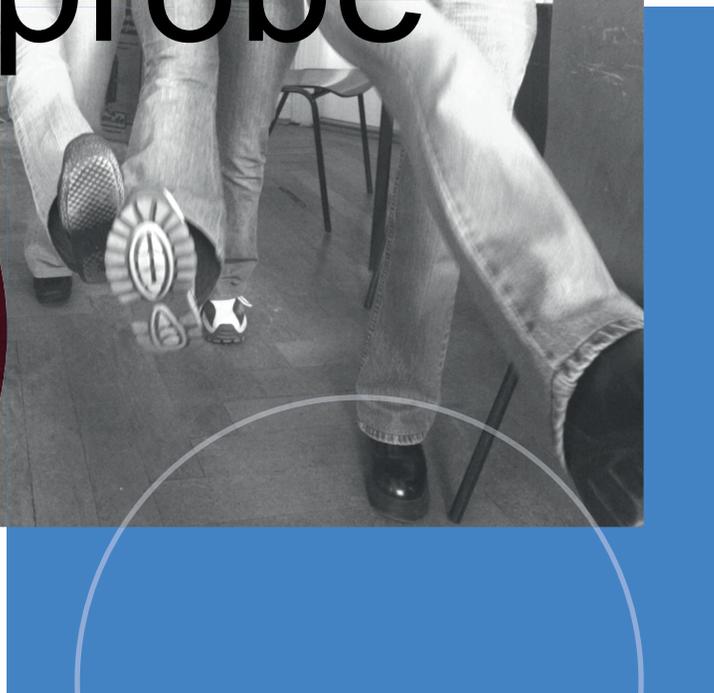
Du oder Sie?	79	Länger an Texten arbeiten	118
Monsterspiel	80	Hintergrundinformation	119
Grammatikwürfel	81	Gedicht im Raum / Klopfwörter	120
Satz in Bewegung / Datumstwist	82	Liedtextpflücken	121
Sätze bauen	83	?/!-Ball	122
Kreuzsprünge	84	Verben in Bewegung	123
Grammatik mit Bausteinen	85	Standbild	124
		Chor ohne Gesang	125
Wortschatz	86	Den Text bewegen / Laufdiktat	126
Hintergrundinformation	87	Textorchester	127
Was machst du denn da?	88		
Assoziationspiel	89	Sprechen	128
Freizeitsport am Platz / Casse	90	Hintergrundinformation	129
Wie geht es?	91	Grüßen	130
Gefühlspantomime	92	Storball	131
Apfel oder Pfirsich?	93	Fingergymnastik	132
Ich bin dein Wetter	94	Farbzeiten	133
Sommergewitter	95	Hilfe!	134
Tante Frieda ist krank	96	Murmeln	135
Geräuschball	97		
Klatschen im Kontra	98	Feedback	136
Samba	99	Hintergrundinformation	137
Der falsche Kopf	100	Metermaß / Energiepegel	138
Eingebildete Körperteile	101	Lernkorb	139
Konsum	102	Wetterprognose / Theater	140
Montagsmaler	103	Kugellager als Evaluation	141
		Ampel	142
Phonetik	104		
Hintergrundinformation	105	Literatur	143
Familie Mahler	106		
Sorbas	108		
Becherrap	109		
Pustefußball	110		
Hoch oder tief?/Links-Rechts	112		
Hipp und Hepp	113		
Rhythmische Silben	114		
Händewelle	115		
Das Komma hören	116		
Echosprechen	117		

Leseprobe

Energieaufbauübungen



Leseprobe



Hintergrund- informationen

Sitzen behindert den Lernprozess

Alles in uns bewegt sich: das Herz schlägt, wir atmen, die Muskeln kontrahieren. Und wir? Sitzen über 2000 Stunden pro Jahr! Dabei kommt es zu Durchblutungsstörungen, wenn wir so viel sitzen, der Lernprozess wird behindert. Die Notwendigkeit der Bewegung im Unterricht wird völlig unterschätzt.

Die TN von den Stühlen lösen

Ein erster großer Schritt: Energieaufbauübungen. Sie bringen Leichtigkeit in den Unterricht. Die TN, die oft an ihren Stühlen kleben, werden flexibler, die Gruppendynamik verbessert sich, der Unterricht wird unbeschwerter und entspannter.

Themenblöcke trennen

Energieaufbauübungen eignen sich darüber hinaus hervorragend, um Themenblöcke voneinander zu trennen und die Konzentrationsfähigkeit wieder herzustellen. Das Gehirn wird quasi auf reset geschaltet, kann sich neu ausrichten.

Die Zeitpunkte für den Einsatz sind vielschichtig. Zu Beginn einer Einheit erleichtern sie das mentale Ankommen und fördern die Aufmerksamkeit. Immer, wenn die Energie nachlässt, führen sie zurück und schaffen neuen Raum für Gedächtnisleistungen aller Art. Energieaufbauübungen machen Spaß und sollten sich von der sonstigen Unterrichtsführung unterscheiden.

Alberne Übungen später einsetzen

Es gibt Energieaufbauübungen, die sehr albern sein können und solche, die ihren Schwerpunkt mehr auf Entspannung oder Koordination haben. Bei Kindern kann es oft nicht albern genug sein, aber in der Arbeit mit Jugendlichen oder Erwachsenen sollte man nicht unbedingt mit den kindischsten Formen beginnen, obwohl auch sie durchaus ihre Berechtigung haben. Wenn man die TN Stück für Stück an das Lernen mit Energieaufbauübungen herantührt, spüren sie leicht sich in die vorliegende Wirkung und sind auch zu ausgefalleneren Übungen bereit.

Authentisch bleiben

Wichtig ist auch, dass Sie sich als LK Übungen aussuchen, bei denen Sie authentisch sein können, denn wenn Ihnen etwas peinlich wäre, wäre es auch Ihren TN peinlich.

Leseprobe

Interkulturelle Begrüßung



Auflockerung zum Beginn des Unterrichts



2 – 3 Minuten



Plenum



Kleine Zettel aus Kopie



Online ungeeignet

So geht's

Sie kopieren die Vorlage entsprechend der TN-Zahl Ihres Kurses und schneiden die Zettel aus und falten sie. Jede/r TN zieht einen Zettel und begrüßt die anderen TN entsprechend der Anweisungen auf dem Zettel.

Varianten

1. Statt einer interkulturellen Begrüßung können auf den Zetteln auch Körperanweisungen stehen, wie z. B. Begrüße alle mit dem Ellenbogen, führe die linke Hand hinter den Rücken und versuche, die Hand der anderen Person zu schütteln.
2. Ohne Berührungen: mit dem Kopf kräftig nicken oder schütteln, die Stirn runzeln, die andere Person anblinzeln etc.

Hinweise

Besonders die interkulturelle Begrüßung ist in Kursen mit vielen Kulturen nur bedingt und vor allem nicht in der ersten Woche durchführbar. Da sollte man auf die „körperfreie Variante“ zurückgreifen.

Leseprobe



Kopiervorlage

<p>Französin: Jeden und jede rechts, links, rechts, links an der Wange vorbei küssen</p>	<p>Iranerin: Frauen die Hand geben, Männer ignorieren</p>	<p>Inderin: Hände mit gestreckten Fingern in betender Haltung vor der Brust, leicht verbeugen</p>
<p>Japanerin: Hände im Schoß falten, leicht verbeugen, beschämt wegschauen</p>	<p>Indonesierin: rechte Hand geben, danach aufs Herz legen</p>	<p>Türkin: Frauen überschwänglich auf die Wange küssen, bei Männern zurückhalten</p>
<p>Griechen: Männer und Frauen kurz locker in den Arm nehmen, Männern auch auf die Schulter klopfen</p>	<p>Araber: Männern Hand geben, bei Wertschätzung länger festhalten, Frauen eher ignorieren</p>	<p>Österreicher: Männern die Hand geben, Frauen einen Handkuss</p>
<p>Russe: Männer in den Arm nehmen, Bruder-kuss, Frauen Handkuss geben</p>	<p>Japaner: Hände an Hosennaht, leicht verbeugen, gleich bleibend freundlicher Ausdruck</p>	<p>Berliner/-in: Direkt auf jeden / jede zugehen, freundlich und bestimmt die Hand geben</p>

Leseprobe

Klopfmassage



Entspannung



2 – 4 Minuten



Plenum



Kein Material



Online ungeeignet

So geht's

Alle TN stehen am Platz und konzentrieren sich zunächst auf ihren Atem. Dann machen Sie verschiedene Bewegungen vor, die die TN nachmachen sollen, z. B. die Hände reiben, das Gesicht waschen, die Haare kämmen, den Kopf mit den Fingerkuppen klopfen, den Nacken austreichen, die Ohren kneten, die Arme abklopfen (erst rechts, dann links, erst innen, dann außen, von unten beginnen), den Bauch reiben, über die Knie mit den Händen kreisen, dann die Knie selbst kreisen (erst innen, dann gegen den Uhrzeigersinn), an die Nieren fassen und Richtung Kreuzbein reiben, dann die Beine klopfen, indem man sich vorbeugt und vom Po aus bis zu den Knöcheln klopf.

Dann wieder die Grundstellung einnehmen und nachspüren.

Varianten

Sie können das auch in Teilen machen, nur im Gesicht, nur an den Armen, usw.

Hinweise

Es gibt Kulturkreise, die schon das Beobachten körperlicher Berührungen als problematisch empfinden, weshalb Sie auch dabei achtsam sein sollten.

Leseprobe



Gartenarbeit

So geht's

Die TN gehen zu zweit zusammen. Eine Person sitzt, eine steht. Der Rücken wird massiert mit folgenden Anweisungen:

1. Laub harken (Handflächen über den Rücken streichen)
2. Die Erde lockern (Fingerspitzen kreisförmig bewegen)
3. Den Samen einstreuen (alle zehn Fingerspitzen den Rücken entlang tippeln)
4. Erde festdrücken (mit den Handflächen drücken)
5. Gießen (von oben nach unten ausstreuen)
6. Sonnenenergie (Hände fest aneinander reiben und auflegen)

Dann lösen, bedanken und wechseln.

Varianten

Geht auch als Pizzabacken: 1. den Teig kneten, 2. den Teig ausrollen, nach Belieben belegen: Öl (streichen), Oliven (Fingerspitzen), Schinken (Handflächen) usw.

Auch schön ist es, wenn alle in einer Reihe hintereinanderstehen und sich gleichzeitig massieren. Dazu müssen Sie als LK dann die jeweiligen Ansagen machen.

Hinweise

Geht nur bei Gruppen ohne Berührungsproblematik und wenn sich die Menschen etwas länger kennen. Kommt in der Regel sehr gut an.

Leseprobe



Entspannung,
Rückenmassage



4 – 6 Minuten



Partnerarbeit



Kein Material



Online ungeeignet

Kleingruppen in Bewegung



Kleingruppen bilden,
Energie aufbauen



1– 2 Minuten



Plenum



Unterschiedlich,
siehe Beschreibung



Online ungeeignet

So geht's

Tiere

Sie bereiten Zettel vor, auf denen Tiernamen oder -bilder stehen - und zwar so, wie Sie die Gruppen einteilen wollen: bei einer Dreier-Gruppe haben Sie das gleiche Tier drei Mal auf dem Zettel, bei Vierer-Gruppen vier Mal usw.

Jede/r TN zieht einen Zettel und muss mit passenden Geräuschen und Bewegungen die eigene Gruppe finden.

Händedruck

Sie bereiten Zettel vor, auf denen Zahlen stehen - jede Zahl ist doppelt, dreifach, ... - je nach Gruppengröße. Die TN gehen umher und begrüßen sich mit Händedruck. Bei der „1“ einmal drücken, bei der „2“ zwei Mal drücken usw. Diese Zettel können beliebig oft benutzt werden und beim nächsten Mal durch Bewegungen ersetzt werden, z. B. Schulterkreisen, sich strecken, klatschen etc.

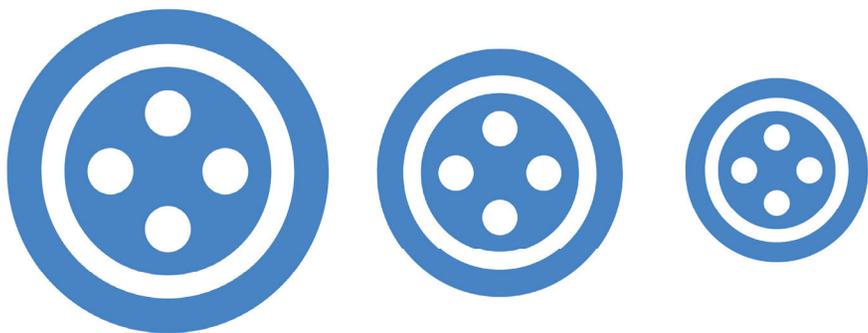
Kartenspiel

Alle TN ziehen aus einem Kartenspiel die Buben, Damen, Könige und Asse. Dann bewegen sie sich entsprechend im Raum aufeinander zu: königlich, sportlich (Asse), damenhaft, übermütig (Buben). Dabei darf nicht gesprochen werden.

Hinweise

Die Zuordnung muss eindeutig sein und der Anzahl der TN entsprechen.

Leseprobe



Hannes

So geht's

Alle stehen auf. Sie sprechen den Text (siehe unten) und machen jeweils die passende Bewegung dazu, die Sie bis zum Schluss fortführen (so dass Sie am Ende viele Bewegungen auf einmal machen). Für jede Bewegung (unten 1, 2, 3 ...) beginnen Sie von vorne mit dem Lied. Beim zweiten Mal können die TN mitmachen.

„Hallo, ich bin der Hannes und ich arbeite in einer Knopffabrik.

Eines Tages kommt mein Chef und fragt: Hannes, hast du Zeit für mich? Ich sage: Oh ja. Dann dreh den Knopf mit deiner rechten Hand (Bewegung machen).

Hallo, ich bin der Hannes und ich arbeite in einer Knopffabrik ...

Dann dreh den Knopf

1. mit deiner rechten Hand
2. mit deinem linken Knie
3. mit deiner linken Hand
4. mit deinem rechten Knie
5. mit deinem Kopf
6. mit deiner Zunge (sehr albern)

Zum Schluss auf die Frage: Hast du Zeit für mich? antworten mit: „Nooo.“

Hinweise

Diese Übung wird oft in Jugendfreizeiten durchgeführt und ist mehrfach auf youtube anzuschauen.

Leseprobe



**Energieaufbau,
Spaß, sehr albern**



2 – 3 Minuten



Plenum



Kein Material



Online möglich

Gleichzeitig – Wanderklatschen



Energieaufbau,
Konzentration



2 – 3 Minuten



Plenum



Kein Material



Online ungeeignet

So geht – *Gleichzeitig*

Alle stehen und haben ihre Hände so, dass sie sofort losklatschen könnten. Sie erklären den TN, dass Sie gleich ohne weiteres Signal klatschen werden und dass die TN versuchen sollen, dies zur gleichen Zeit zu tun. Wählen Sie danach eine andere Person aus, die vorklatscht.

Diese Übung ist auch gut in der Kleingruppe durchführbar.

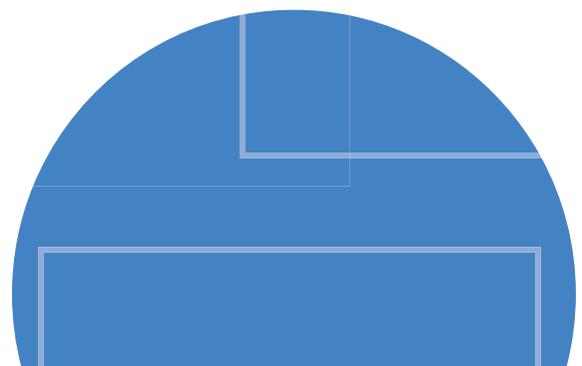
So geht – *Wanderklatschen*

Alle TN stehen auf und haben ihre Hände vor sich geöffnet. Irgendjemand beginnt und klatscht die Hand der rechten oder linken Person neben sich an. Dann gibt die „angeklatschte“ Person das Klatschen in die gleiche Richtung weiter oder wieder zurück. Das Klatschen darf nicht zwei Mal hintereinander zurückgegeben werden. Langsam in den Rhythmus kommen und das Tempo steigern.

Hinweise

Wenn Sie beginnen, achten Sie darauf, dass Sie deutlich Ihre Arme öffnen, damit die TN überhaupt eine Chance haben, es gleichzeitig zu schaffen.

Leseprobe



Pferderennen – Energie 1-10



Energieaufbau



4 – 6 Minuten /
1 Minute



Plenum



Kein Material



Online möglich

So geht – Pferderennen

Alle TN stehen hinter ihren Stühlen (Pferden). Sie sind der Stadionsprecher / die Stadionsprecherin in einem Pferderennen. Führen Sie zunächst ein paar Bewegungen aus:

Unruhe in den Boxen (mit den Füßen scharren)

An den Start gehen (auf der Stelle gehen)

Startschuss und Galopp (trampeln)

Rechtskurve (nach rechts beugen)

Linkskurve (nach links beugen)

Wassergraben überspringen (springen)

Tribüne der kreischenden Männer („Hi... rufen)

Tribüne der buhenden Frauen („Buuh“... rufen)

Ehrenrunde (in die Menge winken)

Sprechen Sie dann ein Pferderennen. Die TN machen die passenden Bewegungen. Diese können beliebig oft wiederholt werden.

Hinweise

Da die Begrifflichkeiten während eines Pferderennens doch sehr speziell sind, eignet sich diese Übung erst bei fortgeschrittenen TN oder aber in der Muttersprache.

So geht – Energie 1-10

Alle TN gehen in die Hocke und sagen leise und kraftlos 1, dann werden alle gemeinsam immer größer und lauter. Bei 10 strecken alle ihre Arme und rufen laut und kraftvoll „10“.

Online-Variante

Energie 1-10 ist besonders im Online-Unterricht eine schöne Form, um auch selbst als KL besser zu erkennen, wie der Pegel gerade ist.

Leseprobe



Shakedown – Wandernde Murmel

So geht – Shakedown

Es gibt eine Bewegungsfolge, bei der folgende Körperteile nacheinander ausgeschüttelt werden: rechter Arm, linker Arm, rechtes Bein, linkes Bein und zum Schluss wird gewistet. Diese Bewegungsfolge funktioniert mit gleichzeitigem Runterzählen: also den rechten Arm schütteln und bei jedem Schütteln zählen: 4, 3, 2, 1. Dann ist der linke Arm dran usw. In der zweiten Runde zählt man nur bis zwei, in der letzten bis 1. Alle TN zählen dabei laut mit.

Hinweise

Lockert ungemein auf und gibt ein gutes Gruppengefühl.

So geht – Wandernde Murmel

Alle TN stehen eng aneinander im Kreis und haben ihre Hände nach vorn geöffnet. Jede/r hat in der rechten Hand eine Murmel. Diese Hand wird geschlossen und so gedreht, dass der Handrücken nach oben zeigt. Die linke Hand ist geöffnet und der Handrücken zeigt nach unten.

Auf Ihr Kommando legen alle TN ihre Murmel in die offene Hand der Person rechts von ihnen. Die Hand mit der Murmel wird geschlossen und gedreht (Handrücken oben), die andere Hand wird geöffnet und gedreht (Handrücken unten) und beide Hände werden gekreuzt. Dann wird die Murmel wieder nach rechts weiter gegeben usw.

Leseprobe



Energieaufbau



1 Minute /
5 – 7 Minuten



Plenum



Murmeln (oder Nüsse)



Online möglich