

MEIN KÖRPER – EXPERIMENT

THEMA: KONZENTRATION
PHÄNOMEN: MACHT SPORT SCHLAU - WIR JONGLIEREN!



Alltagsbezug

Bewegung ist erst einmal für alle Menschen gut und wenn diese auch noch Spaß macht - klasse! Wir fördern mit Bewegung insbesondere die Entwicklung von Kindern, da sie - insbesondere jüngere Kinder - die Welt mittels Bewegung entdecken.

Versuchsüberblick

Wir zeigen mit diesem Experiment wie mittels Bewegung Konzentrationsfähigkeit und Kreativität gefördert werden können.

Materialien

Tennisbälle | Luftballons | Tücher - alles, was sich zum Jonglieren eignet

Versuchsstart

Vorweg: Das Experiment ist nicht so einfach und vielleicht musst du länger üben - aber sei nicht frustriert und auch hierbei heißt es: Übung macht den Meister / die Meisterin! Wir nutzen einen Tennisball in unserem Beispiel!

1. Nimm den Ball: Nun wirf ihn mit einer Hand hoch und fang ihn mit einer Hand wieder. Wichtig: Achte darauf, dass der Ball bis auf Stirnhöhe fliegt.
2. Als Nächstes versuchen wir den Ball in einem stirnhohen Bogen von der rechten zur linken Hand zu werfen und wieder zurück.
3. Jetzt nehmen wir zwei Bälle in eine Hand. Unseren ersten Ball werfen wir weiter im Bogen von rechts nach links. Den zweiten Ball halten wir, ohne dass dieser herunterfällt, die ganze Zeit fest in der rechten Hand.

Wenn das klappt, dann probiere beide Bälle hin und her zu werfen - zeitgleich! Start: Jeweils ein Ball in der rechten und ein Ball in der linken Hand. Wirf immer einen Ball in einem Bogen in die jeweils andere Hand. Bei den ersten Versuchen werden die Bälle wahrscheinlich auf den Boden fallen, aber das macht nichts. Mit der Zeit wird es dir gelingen, die Bälle zu fangen!



MEIN KÖRPER – EXPERIMENT

THEMA: KONZENTRATION
PHÄNOMEN: MACHT SPORT SCHLAU - WIR JONGLIEREN!



Das passiert/Hintergrund

Unser Gehirn ist ein großes Netzwerk aus etwa 100 Milliarden Neuronen, die über die Synapsen Signale austauschen. Je häufiger diese Verbindungen beansprucht werden, desto stärker werden sie ausgebaut, ähnlich wie beim Training eines Muskels.

Es ist nachgewiesen, dass Jonglieren unsere Konzentration und Kreativität verbessert. Deine Koordination (das Zusammenwirken von Augen und Händen) trainierst du zudem gleich mit und diese ist z. B. bei Sportarten wie Handball, Fußball,... extrem wichtig.

Wieso ist das so? Unser Gehirn hat zwei Gehirnhälften und diese sind über sogenannte Nervenbahnen direkt miteinander verbunden. Durch die Bewegungen beim Jonglieren aktivierst du verstärkt die Verbindungen zwischen beiden Gehirnhälften. Mit der Zeit fördert dies die "Zusammenarbeit" beider Gehirnhälften und zudem werden neue Nervenbahnen in deinem Gehirn gebaut. Das heißt, beim Jonglieren wird dein Gehirn "fit".

Die meditative, entspannende Wirkung vom Jonglieren entsteht durch die rhythmische und gleichförmige Bewegung und durch die Konzentration auf eine Sache. Die neuen Nervenbahnen helfen dir beim Lernen neuer Dinge, aber auch beim Lesen und beim Schreiben. Außerdem kannst du durch die entspannende Wirkung vom Jonglieren ganz leicht Stress abbauen.

