



peds Braintrainer 4 – Übungsbeispiele



Zielrechnen

Zielrechnen

Triniert
Beidhändigkeit,
Reaktion und
Feinmotorik.

Legen Sie alle Finger
vorbereitend auf die
Tasten wie folgt: Linke
Hand auf G=kleiner
Finger W E R V =
Daumen, rechte Hand
B=Daumen H J K L =
kleiner Finger.

Schreiben Sie das
vorgegebene
Schriftbild so schnell
wie möglich nach ohne
die Finger von den
Tasten
wegzubewegen.

Sie können hier
natürlich schwächeln,
indem Sie nur einen
Finger benutzen. Aber
das ist nicht der Sinn
der Übung. Außerdem:
Richtig schnell werden
Sie nur mit allen zehn
Fingern.

Zielrechnen

→ Lesen Sie die Anleitung rechts genau durch, bevor Sie anfangen. Wenn Ihnen die Schrift zu klein ist, klicken Sie auf das Lupensymbol und fahren mit der Maus über den Text.

→ Bitte wählen Sie den Schwierigkeitsgrad und klicken dann "Start".

Diese klassische Übung trainiert die Fähigkeit, im Kopf mit Zahlen und Rechnen umzugehen. Durch die Aufgabenstellung aus einem Satz von Zahlen und Rechenoperationen eine gegebene Zahl zusammensetzen, werden sowohl das Gedächtnis als auch das Rechnen im Kopf gefördert. In einer Zeit, in der man alles dem Taschenrechner oder Excel überläßt, ist dies eine Herausforderung, bei der kein Hilfsmittel nützt.

Konzentration, Gedächtnis und Zahlengefühl sind wichtige Elemente des Denkens und werden heute zwangsläufig vernachlässigt. Es lohnt sich also auch aus neurobiologischer Sicht, diese Übung oft und immer wieder bis zu einer gewissen Perfektion durchzuführen.

Auch im Alltag nützt diese Fähigkeit, weil sie schnelles Rechnen und das quantitative Einschätzen fördert.



peds Braintrainer 4 – Übungsbeispiele



Linke Hand, rechte Hand

Linke Hand
Rechte Hand

Zurück

Zeit | Punkte

Leicht (max. 20 Punkte)
Mittel (max. 25 Punkte)
Schwer (max. 30 Punkte)

Start

Luggi

Trainiert
Beidhändigkeit,
Reaktion und
Feinmotorik.

Legen Sie alle Finger
vorbereitend auf die
Tasten wie folgt: Linke
Hand auf Q = kleiner
Finger W E R T V =
Daumen, rechte Hand
B = Daumen H J K L =
kleiner Finger.

Schreiben Sie das
vorgegebene
Schriftbild so schnell
wie möglich nach ohne
die Finger von den
Tasten
wegzubewegen.

Sie können hier
natürlich schwindeln,
indem Sie nur einen
Finger benutzen. Aber
das ist nicht der Sinn
der Übung. Außerdem:
Richtig schnell werden
Sie nur mit allen zehn
Fingern.

Linke Hand Rechte Hand

→ Lesen Sie die Anleitung rechts genau durch, bevor Sie anfangen. Wenn Ihnen die Schrift zu klein ist, klicken Sie auf das Lupe-Symbol und fahren mit der Maus über den Text.

→ Bitte wählen Sie den Schwierigkeitsgrad und klicken dann "Start".

Fällt es Ihnen auf, daß mit zunehmendem Alter die feinmotorischen Fähigkeiten Ihrer „schwachen“ Hand nachlassen? Nicht nur, daß diese Ungleichheit auch aus praktischen Gründen nachteilig ist, auch unser Gehirn dankt diese Vernachlässigung nicht. Wichtige Areale, die den Händen reserviert sind, werden schlecht genutzt. Ebenfalls leidet die Koordination beider Hände für eine „gemeinsame Aufgabe“.

Diese speziell entwickelte Übung ist eine große Herausforderung an Konzentration, Reaktion und Feinmotorik. Leicht ist diese Übung für Pianisten und Schreibmaschinenschreiber. Aber die haben ja die Feinmotorik aller Finger bereits trainiert. Deren Gehirnareale sind perfekt ausgebildet.

Für das praktische Leben und das gute Funktionieren des gesamten Systems „Mensch“ ist die Hand-Auge-Koordination eine ganz wesentliche Funktion.



peds Braintrainer 4 – Übungsbeispiele



Tonpaare

Tonpaare

Zurück

Zeit / Punkte:

Leicht (max. 20 Punkte)
Mittel (max. 25 Punkte)
Schwer (max. 30 Punkte)

Start

Luggi

Triniert das visuelle Gedächtnis.
Es gibt Papageien, die diese Aufgabe perfekt lösen! Versuchen Sie es doch auch.
Merkten Sie sich die Formen und Farben und platzieren Sie dann die Farbsplättchen mit "Drag and Drop" (linke Maustaste drücken, ziehen und dann (lassen) an der richtigen Stelle.
5 Runden pro Übung, 1 Punkt für jedes richtig positionierte Plättchen.

Tonpaare

Lesen Sie die Anleitung rechts genau durch, bevor Sie anfangen. Wenn Ihnen die Schrift zu klein ist, klicken Sie auf das Lupe-Symbol und fahren mit der Maus über den Text.

Bitte wählen Sie den Schwierigkeitsgrad und klicken dann "Start".

Dies ist ein Memory-Spiel für Töne und Musik. Grundsätzlich ist das Memory-Spiel schon eine gute Sache für das Kurzzeitgedächtnis. Bei Bildern gibt es aber immer die Möglichkeit über begriffliche Zuordnungen das visuelle Gedächtnis zu überlisten. Einen Apfel kann man sich als Bild merken, aber auch als Begriff. Und das fällt vielen leichter. Bei unserem Bild-Zwillingsspiel haben wir schon eine List eingebaut. Werden zum Beispiel verschiedene Äpfel angeboten, ist die Begriffsbrücke „Apfel“ nicht mehr verwendbar, weil sie zu allgemein ist und alle verschiedenen Bilder umfasst.

Werden Töne und Musik angeboten, gibt es eventuell die Brücken auch, wenn man zum Beispiel glaubt, eine Melodie zu erkennen. Sie sind aber wesentlich schwieriger zu „generieren“. Und gerade dieser Vorgang ist es, auf den es uns ankommt. Kann man die Brücke nicht gleich bauen, muß man sich auf das „Ton-Kurzzeitgedächtnis“ verlassen. Und das ist heute auch vernachlässigt. Aber es existiert: Achten Sie einmal selbst darauf, welche Assoziationen - auch emotionale - ein bestimmter Klang bei Ihnen weckt. Wir haben hier eine äußerst bemerkenswerte und komplexe Funktion unseres Gehirns angesprochen.



Papageientest

Immer wieder unterschätzen wir die geistigen Fähigkeiten unserer Mitbewohner auf der Erde. Wir haben das schon bei einer anderen Übung, dem sogenannten Schimpansentest gesehen.

Hier wurden wir angeregt durch einen Versuch mit Papageien, der auch deswegen so erstaunlich ist, weil wir es in unserer Überheblichkeit nicht glauben wollen, daß ein doch so niedrig stehendes Wesen so etwas kann.

Diese Übung zielt auf einen weiteren Aspekt unseres Gedächtnisses, das für Farben und Formen. Auch hier bilden Sie Fähigkeiten weiter, die indirekt großen Einfluß auf Ihr praktisches Leben haben.

Und staunen Sie dabei: Der Papagei macht das perfekt. Er kann sogar korrigieren, wenn er Fehler gemacht hat. Sie bekommen nur eine Vorstellung von der Komplexität der Aufgabe, wenn Sie es selbst probieren. Keine Sorge: Für uns Menschen ist das im allgemeinen schwerer als für Papageien.



Sternenhimmel



Zugegeben, ein schöner Anblick und diese Assoziation wollen wir auch. Genießen Sie es ruhig und führen dann aber diese Übung durch. Die Planeten, die Sie sehen werden, sind allgemein bekannt, wenn nicht, schadet es nicht.

Sie verschwinden und Sie müssen sich für die Übung genau gemerkt haben, wo welcher Planet war. Die Übung dient dazu, neben dem rein visuellen Gedächtnis auch das Gedächtnis für den gesamten Raum und das Gesichtsfeld zu fördern. Keine Koordinatenangaben helfen Ihnen dabei. Es hilft nur die Erinnerung an das Gesamtbild. Und das ist überhaupt nicht leicht.

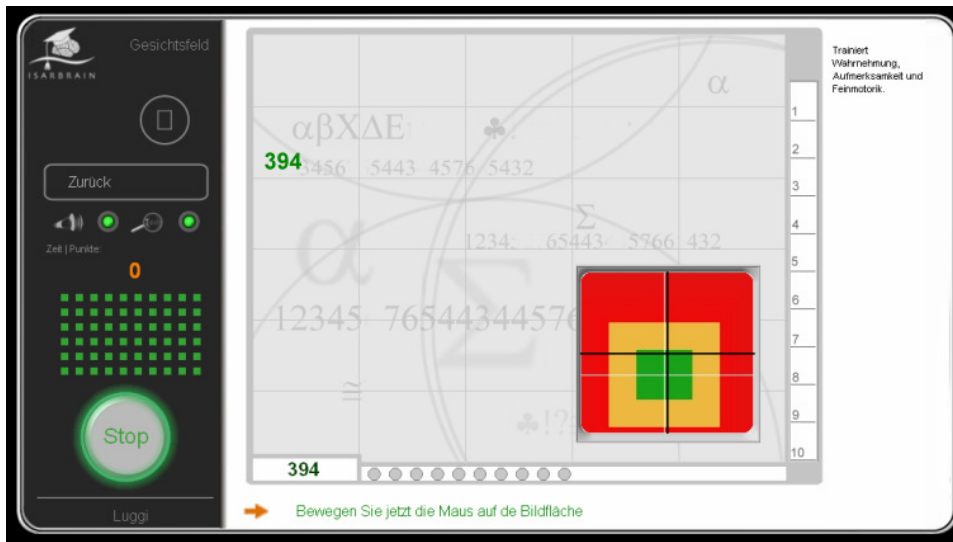
Im praktischen Leben werden Sie aber Ihre bessere Wahrnehmung von Details sehr positiv bemerken.



peds Braintrainer 4 – Übungsbeispiele



Zweifach



Zwei völlig verschiedene Dinge gleichzeitig zu tun, gehört zu den sehr wirksamen Übungen im Gehirntraining. In Wirklichkeit geht das gar nicht bewußt. Im Bewußtseinsbereich haben wir nur einen „Prozessor“ zur Verfügung. Erst wenn wir Vorgänge so perfekt gelernt haben, daß sie in den unbewußten Bereich, den „ratiomorphen“ Bereich transferiert werden, gelingt das.

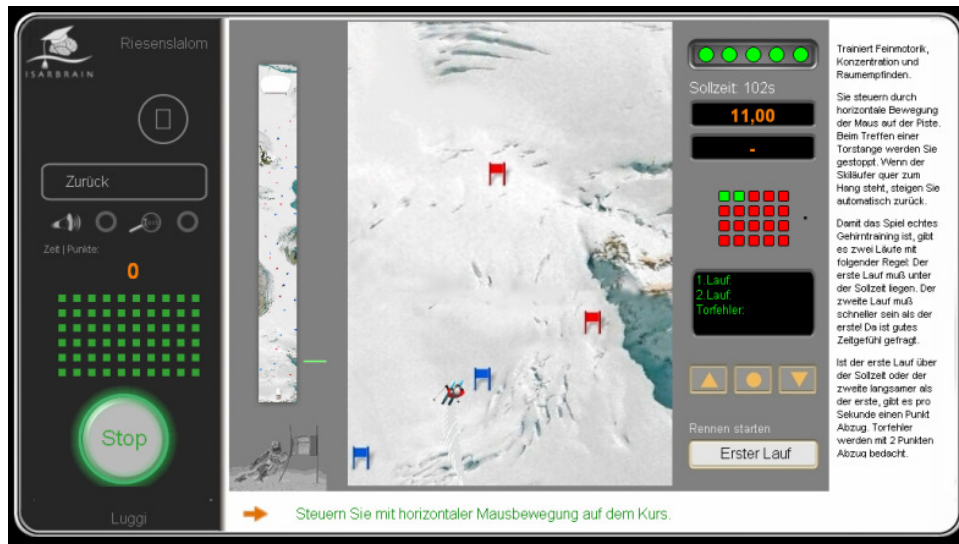
Das ist für diese Übung aber nicht der Fall. Sie können also nur möglichst schnell hin und her schalten. Zudem trainiert diese Übung die Aufmerksamkeit im Gesichtsfeld außerhalb des scharfen Focus-Bereichs.

Unterschiedlicher können die Tätigkeiten kaum sein. Ihre ganze Aufmerksamkeit wird benötigt, um das grüne Quadrat im Zentrum zu halten. Und sie sollen in Sekundenbruchteilen auch noch darauf reagieren, wenn die vorgegebene Zeichenfolge irgendwo erscheint.

Halten Sie hier durch. Vermehrte Konzentration, Feinmotorik und die bessere Wahrnehmung im Gesichtsfeld sind der Lohn.



Riesenslalom



Vordergründig ist das ein Spiel. Unterhaltsam und spannend zwar, aber ein Spiel eben. Es wären aber nicht wir, wenn wir daraus nicht ernsthaftes Gehirntraining gemacht hätten.

Es geht nicht nur um Konzentration und Feinmotorik und das Gefühl für die „Physik“, sondern vor allem auch um ein ausgeprägtes Zeitgefühl für die Lösung dieser Aufgabe.

Genau das wollen wir bei allem Vergnügen hier trainieren. Zum einen müssen Sie sich voll auf die feinmotorische Steuerung des Skifahrers konzentrieren, zum anderen über einen Zeitraum von Minuten ein genaues Gefühl dafür entwickeln, wie lange es dauern darf. Ein bißchen hilft Ihnen der Simulator dabei, damit es auch wirklich sportlich spannend bleibt.