



Denkathlon® vis-sta - Zirkeltraining für die grauen Zellen zur Kombination mit Circuit-Trainings für Schulen und Vereine, für Firmen und Gruppen von Christian Bosenick, zertifizierter Gedächtnistrainer

Kombination von Gehirntraining und Körpertraining

Wer Sport treibt, wer sich bewegt, fühlt sich gut! Körperliche Aktivität hat nicht nur eine positive Wirkung auf unseren Gemütszustand sondern auch auf unsere geistige Leistungsfähigkeit, auf unsere kognitive Fitness - schon lange ist dies erforscht und bekannt. Ebenso ist bekannt, dass das **Training geistiger Fähigkeiten besonders effektiv ist in direkter Verbindung mit körperlichem Training.**

Also habe ich meinen Denkathlon® vis-sta **Zirkeltraining für die grauen Zellen** (kurz *Denkathlon® vis-sta*) so gestaltet, dass ein Verein oder eine Schule (um nur zwei der vielen Gruppen zu nennen, für die der Denkathlon® vis-sta infrage kommt) die Übungen für die Verbesserung der kognitiven Fitness leicht und kostengünstig mit traditionellen Circuit-Trainings kombinieren kann:

Das übliche, auf die Trainingsgruppe abgestimmte Circuit-Training wird einfach um alle 12 Stationen oder einige der 12 Stationen des Denkathlon® vis-sta erweitert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (im weiteren Text **TN**) üben abwechselnd mit ihrem Körper an und mit Geräten und mit ihrem Gehirn an und mit geistigen Aufgaben.



Ein einfaches Ablaufschema, flexibles Übungsmaterial und große Aufgabenvielfalt ermöglichen einen zügigen, unterhaltsamen und immer wieder neu herausfordernden Ablauf.

Die verschiedenen Spiele und Übungen sind bald verstanden, und regelmäßiges Üben bewirkt ein stetig besseres Bewältigen der Aufgaben. Die TN können ihre Leistungsentwicklung an den ‚geistigen‘ Stationen notieren, eine einfache Tabelle ist Teil des Download-Pakets. Auch können Gruppen oder Paare in spielerischen Wettbewerb zueinander treten: Wer weniger Kniebeugen und Seilsprünge und Bauchpressen schafft, schafft vielleicht mehr korrekte Lösungen an den Denkathlon-Stationen!

5 Übungsblatt A

ZIX Version ZI

1x3	6+13	18-1	20:1	20-2	4+3
5+6	2x4				9:1
12-7				4x4	7+17
13:1	6x1			1+3	
15-14				8:4	
15:1	4x2	7+7	2x6	15-5	

ZIX Nr.: 11.4 Finder: BASI ZIX 20/20-11 ZiTraFuBi@rouZ

Im weiteren Text nenne ich die Stationen für das Gehirntraining „**GE.-Stationen**“ und die Circuit-Training-Stationen „**KÖ.-Stationen**“ (links ein Übungsblatt der GE.-Station 5 – Konzentration, Denkflexibilität, Merkfähigkeit).



Durchführung eines Zirkel-Trainings für *alle* Zellen

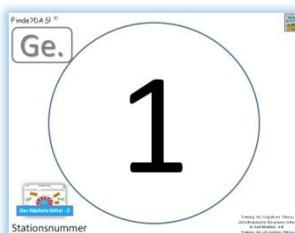
Erlernen der Aufgabenstellungen der GE.-Stationen

Das Training der kognitiven Fähigkeiten beginnt schon mit dem Erlernen der Aufgabenstellung jeder einzelnen GE.-Station. Wir alle haben sicher schon einmal zusätzlich zu unseren Schul- und Ausbildungszeiten Gehirntrainings oder Gedächtnistrainings ausprobiert und durchgeführt. Die Spiele und Übungen von Finde?DAS!® und meines Denkathlon® vis-sta sind sämtlich von mir entwickelt worden, um beim Training verschiedener Gedächtnisarten und Gehirnfunktionen Spaß und Vergnügen zu haben und schnell Erfolgserlebnisse genießen zu können.

Damit der Denkathlon® vis-sta zusammen mit den KÖ.-Stationen eines konventionellen Circuit-Trainings gut funktioniert, ist es wichtig, dass alle TN *wirklich genug* Zeit haben, sich vor dem eigentlichen Training mit den Aufgabenstellungen vertraut zu machen und diese zu erlernen und zu verstehen – ganz so, wie man erlernt, wie eine bestimmte körperliche Übung korrekt durchzuführen ist.

Trainingsmaterial und Material für den Aufbau

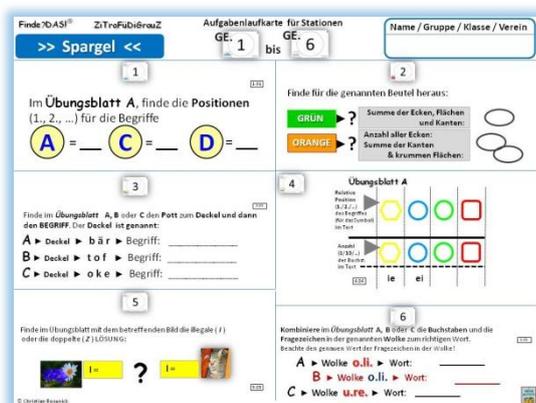
Ausdrucke - Die Lieferung der verschiedenen Inhalte (Übungsblätter, Aufgabenkarten, Stationsnummern, Beschreibungen usw.) des Denkathlon® vis-sta erfolgt als Download einer PDF-Datei. Die benötigten Übungsblätter und andere Blätter druckt man selbst aus – in gewünschter Qualität und Anzahl.



Die Datei ist hierfür so aufgebaut, dass man Stationsnummern (GE.1 bis GE.12; KÖ.1 bis KÖ.12) und Übungsblätter und Zirkeltrainingaufgabenkarten („Zitrak“) direkt nacheinander im empfohlenen Format ausdrucken kann (*links unten ein Beispiel für eine Zitrak*). Alle Übungsblätter können in DIN-A 4



gedruckt werden, sie sind bei guter Raumbeleuchtung gut lesbar. Wenn man Übungsblätter in größerem Format (DIN-A 3) ausdrucken möchte, empfehle ich dies in erster Linie für die (insgesamt 24) Übungsblätter der Stationen **1** und **3 bis 9**. Die Übungsblätter sind im Download-Paket entsprechend sortiert angeordnet.



Schreibgeräte, Papier für Notizen - Werden die Zitraks laminiert, können sie beliebig oft beschrieben werden. Zum Beschriften braucht man dann *wasserlösliche* Folienstifte (*non-permanent*). Ansonsten benötigt man für ein Training einfache Schreibgeräte wie Bleistifte oder Kugelschreiber. Empfehlenswert ist auch, pro TN ein bis zwei Blätter Papier für Notizen bereit zu halten – zwar kann man sich alles Nötige auch versuchen zu merken, aber bei einigen Übungen ist es schon hilfreich, sich etwas notieren zu können ... bis die eigene Merkfähigkeit gut genug geworden ist!



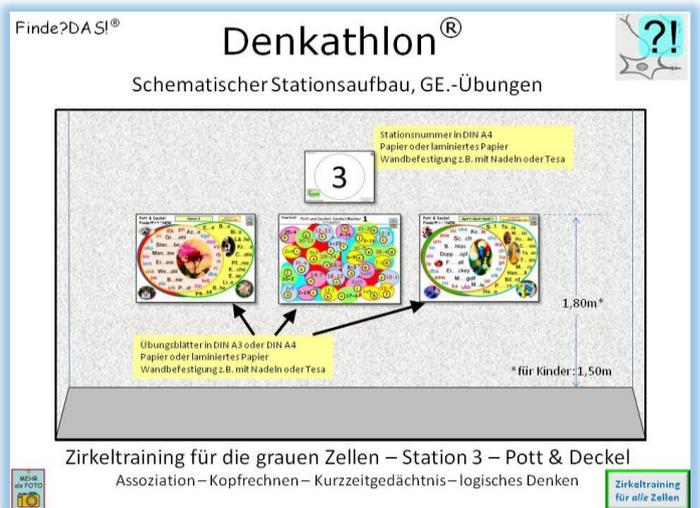
-3-

Befestigung - Die Blätter mit den GE.-Nummern werden über den jeweiligen Stationen an der Wand oder an Stellwänden befestigt. Die Blätter sollten laminiert werden, dann halten sie länger. Die KÖ.-Nummern werden entweder über den jeweiligen Stationen an der Wand befestigt, an einem Gerät angebracht oder neben der Station auf den Boden der Halle oder des Übungsraumes gelegt.

Die Übungsblätter werden entsprechend der Aufbauempfehlungen im Paket unter den GE.-Stationsnummern an den Wänden befestigt (**siehe rechts**).

Ob laminiert oder aus Papier, man kann alle Blätter in üblichen Übungsräumen / Sporthallen überall gut mit Malerkreppband anbringen. Für einen Aufbau aller 12 Stationen braucht man ungefähr 3 Meter Malerkreppband (30 mm breit). Je nach Wandbeschaffenheit kann auch die Befestigung mit Pinnnadeln erfolgen. In jedem Falle sollte man vorher prüfen, ob das Malerkreppband wider Erwarten beim Abnehmen Beschädigungen verursachen könnte.

Als **Schreibunterlage für die Zittraks** empfehle ich, A4-Klembretter anzuschaffen, die die TN beim Training mit sich führen.



Geometrische Körper - Im Lieferumfang enthalten sind die Stationen 2 und 10 („Fleckkanten-Spiele“) in der **2D**-Version (Bsp. für ein Übungsblatt siehe links). Die 2D-Version fördert Merkfähigkeit, logisches Denken (Kopfrechnen), visuelle Wahrnehmung und das räumliche Vorstellungsvermögen. Möchte man zusätzlich auch die haptische Wahrnehmung fördern und fördern, sprich, echte geometrische Körper begreifen lassen, benötigt man für jede der beiden Stationen einen Satz geometrische Körper (31 Stück) aus bearbeitetem Holz und 1 Satz spezielle Stoffbeutel (6 Stück in verschiedenen Farben, mit eingearbeiteten Handschuhen). Ein Satz ist ausreichend, da man nicht beide Stationen (2 und 10) gleichzeitig trainieren muss. Man spielt dann zum Beispiel die Station 2 in der **2D**-Version und die Station 10 in der **3D**-Version, mit einem Wechsel beim nächsten Termin. Holzkörper und Stoffbeutel kann man in meinem Shop bisher nicht kaufen. Auf Anfrage nenne ich gerne Lieferanten, bei denen ich gute Qualität gefunden habe.

Größe und Alter der Gruppen, Raumgröße

Ein Denkathlon® vis-sta mit 12 GE.-Stationen ist geeignet für das gleichzeitige Üben von bis zu 36 TN, abhängig von Art und Platzbedarf der 12 KÖ.-Stationen. Damit die GE.-Stationen von bis zu 3 TN gleichzeitig



absolviert werden können, muss zwischen den einzelnen GE.-Stationen etwa ein Meter Platz vorhanden sein. Da eine Station etwa 1,50 Meter Wand erfordert, braucht man für 12 Stationen insgesamt knapp 30 Meter Wand (12 x 1,50m) + (11 x 1m). Üben mehr als 2 TN an einer GE.-Station, kann es für einige Stationen besser sein, die Übungsblätter in DIN-A 3 ausgedruckt zu haben; denn dann können die TN etwas weiter von den Übungsblättern weg stehen.

Mit den GE.-Stationen können Menschen fast jeden Alters trainieren, von der 4. / 5. Schulklasse bis ins höhere Lebensalter. Einige Stationen verlangen etwas mehr Erklärung und häufigeres Üben, bis die Aufgabenstellungen gut verstanden sind und ein Zirkeltraining zügig durchgeführt werden kann.

Anzahl Stationen, Dauer der Übungen, Wechsel zwischen GE.- und KÖ.-Stationen

Die Nummern der 12 Denkhlon® vis-sta GE.-Stationen sind fest zugeordnet:

- **GE.-Station 1** ist immer die Übung **Finde?SORTIERUNG!**;
- **GE.-Station 2** ist immer die erste **Fleckkanten-Spiele**-Übung; usw.

Es wird demnächst eine Ausnahme geben, die Station **GE.-10**, die eine **flexible** Station werden wird (s. S.8).

Die Nummern für die KÖ.-Stationen legt die Übungsleitung nach Belieben fest.

Man kann mit allen 12 GE.-Stationen gleichzeitig üben oder mit einer geringeren Zahl, zum Beispiel mit 4 oder 6 GE.-Stationen. Vorschläge für den Mix von 4 oder 6 GE.-Stationen sind im Download-Paket enthalten (*ein Beispiel siehe unten*).

Auf den Zirkeltrainingaufgabenkarten Zitrak sind jeweils 12 Aufgaben, eine für jede Station. Allerdings kann eine Aufgabe für eine Station mehrere Fragen beinhalten. Es gibt zurzeit 20 verschiedene Zitraks.

Die Anzahl GE.-Stationen sollte identisch mit der Anzahl der KÖ.-Stationen sein, damit unproblematisch zwischen GE.- und KÖ.-Stationen gewechselt werden kann (siehe Ablauf-Schema).

Unabhängig von der Anzahl TN sollte „**Alle TN an KÖ.-Stationen > alle TN an GE.-Stationen**“

trainiert werden, damit die körperlichen Übungen im gewohnten zeitlichen Rhythmus und mit der gewohnten Dauer ausgeführt werden können; die GE.-Übungen sollen jeweils 4 bis 5 Minuten dauern: Für einige GE.-Stationen reicht diese Zeit anfangs eventuell nicht aus, alle Aufgaben zu lösen. Wenn die TN aber mehrere Runden absolviert haben, geht es immer besser. Natürlich kann die Übungsleitung beschließen, generell länger an den GE.-Stationen trainieren zu lassen!



Intensität des physischen Circuit-Trainings

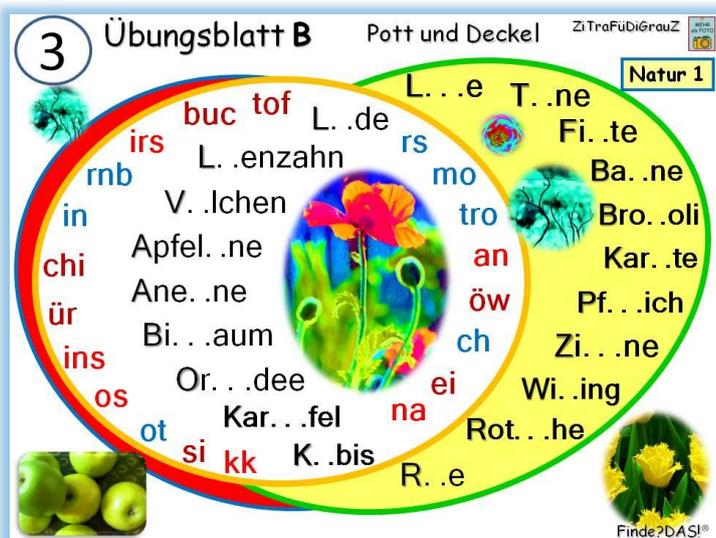
Die Intensität der KÖ.-Stationen sollte niedrig bis mittel sein. Die Übungen sollen anstrengend sein aber nicht zu sehr hohem Puls führen, da dies aus meiner eigenen Erfahrung die Aufmerksamkeit bei den GE.-Stationen beeinträchtigen kann. Außerdem sollte man nicht schweißnass vor den Übungsblättern stehen müssen.

Durchführung zusammen mit Ausdauertraining, auch im Freien

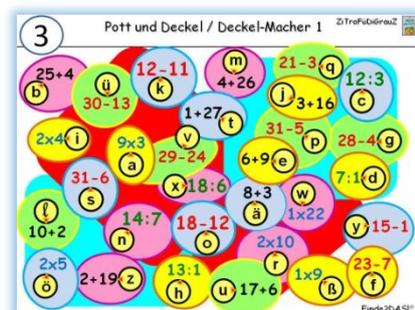
Eine Alternative zu einem heterogenen KÖ.-Programm ist ein mäßiges Ausdauertraining von jeweils 5 Minuten zwischen den 3 bis 5 Minuten dauernden GE.-Übungen. Bei 8 GE.-Stationen zum Beispiel ist man dann 60 bis 70 Minuten aktiv, inklusive je 5 Minuten für das Aufwärmen und Abwärmen. Man geht vom Aufwärmen zur ersten GE.-Station und von der letzten (8.) GE.-Station direkt ins Auslaufen mit Abfrage von Merk-Aufgaben durch die Trainingsleitung.

Sind Übungsblätter und Zitrams laminiert, kann man den Denkatlon® vis-sta auch sehr gut im Freien durchführen und mit leichtem Ausdauertraining verbinden:

- Entweder stellt man **alle GE.-Stationen an einem Ort** auf, von dem aus mehrminütige Runden gedreht werden.
- Oder man bringt die **GE.-Stationen an verschiedenen Orten** auf einem Parcours an. Auch hier sollte der Abstand zwischen den GE.-Stationen etwa 5 Minuten Laufen oder zügiges Gehen sein. Man kann mehrere GE.-Stationen an einem Ort aufbauen, zum Beispiel nur 4 bis 6 GE.-Stationen und absolviert den Parcours dann mehrmals.



Links ein Übungsblatt der Station 3 Pott & Deckel (Merkfähigkeit, Logisches Denken, Assoziatives Denken; unten der „Deckel-Macher“





Standard-Ablauf

Aufwärmen - Zunächst wird beim Warmlaufen die **Spargel-Liste** erlernt oder wiederholt, die für die Langzeit-Erinnerung der Zahlen 1 bis 20 gute Dienste leistet. Die **Spargel-Liste** erhalten Sie beim Kauf des Download-Pakets dazu.

Start - Nach dem Aufwärmen beginnen alle TN an **KÖ.-Stationen**.



Links ein Übungsblatt der GE.-Station 12 (Logisches Denken, Zusammenhänge erkennen, Konzentration, Merkfähigkeit)

Wechsel der Stationen - Nach Beendigung der jeweils ersten KÖ.-Station wechseln alle TN zur GE.-Station mit der Stationsnummer ihrer gerade beendeten KÖ.-Station (Bsp.: von KÖ.-Station 5 wechselt man zur GE.-Station 5).

Abwärmen - Nach Beendigung des letzten Durchgangs mit GE.-Stationen erfolgt das gewohnte Abwärmen nach einem Training, allerdings verbunden mit dem Abfragen einiger Merk-Aufgaben zur Station 5 (**ZIX**) und/oder zur Station 8 (**100Worte-PUZZLE**), sofern im Parcours enthalten. Da alle TN sich verschiedene Kombinationen merken sollten, fragt die Übungsleitung die erste Hälfte einiger Kombinationen aus der betreffenden Übersicht laut ab („**Welche Zahl gehört zum Bild mit dem Motorradfahrer?**“; „**Welche Zahl gehört zum Bild mit der Eule?**“). Wer die Aufgabe bearbeitet hatte und sich an die Kombination erinnert, ruft die passende Zahl in die Runde.

Optionen für den Ablauf

Wenige Stationen mit Wiederholungen

Statt jede KÖ.-Station und jede GE.-Station nur einmal zu absolvieren, kann man mehrere Runden durchführen. Hierfür baut man einen kleineren Kurs auf, zum Beispiel 4 GE.-Stationen und 4 KÖ.-Stationen. Nach jeder Runde bekommen die TN eine neue Zitrak, um an den GE.-Stationen andere Aufgaben lösen zu müssen. Vorschläge für den Mix von 4 oder 6 GE.-Stationen finden sie im Download-Paket.

Freie Wahl der GE.-Stationen

Statt die GE.-Stationen in aufsteigender Reihenfolge zu besuchen, wechseln die TN nach jeder KÖ.-Station zu einer beliebigen freien GE.-Station. Am besten benutzt man für diese Variante alle 12 GE.-Stationen. Diese Methode erfordert ein gewisses Maß an Abstimmung zwischen den TN.



Integriertes Zirkeltraining für *alle* Zellen – wie oft?

Die 12 Stationen und die 20 Zitraks sind so gestaltet, dass alle TN zwanzig Mal nacheinander einen anderen Satz Aufgaben bekommen können. Führt z.B. ein Verein einmal wöchentlich ein Zirkeltraining für *alle* Zellen mit jeweils einem Durchgang durch und bekommen alle TN jedes Mal eine neue Zittrak, kommt mindestens 20 Wochen lang keine Langeweile auf. Allerdings sollte es den TN zunehmend leichter fallen, auch die schwereren Nüsse zu knacken, da das eigene Gehirn bei Wiederholungen der einzelnen Aufgaben-Art lernt, worauf es ankommt. Um Trainingserfolge zu erzielen, sollten –wie bei körperlichen Trainings- die geistigen Trainings regelmäßig und mit nicht zu geringer Frequenz ausgeführt werden. Ein Mal pro Woche wäre aus meiner Sicht sehr gut.

Ergänzend gibt es für interessierte GehirnsportlerInnen (*mehr: www.findedas.eu*)

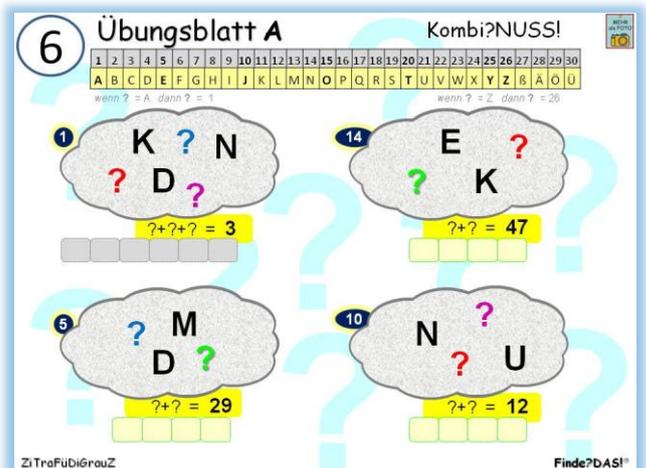
- die Denkathlon® TO GO – Karten als physisches Produkt,
- die Denkathlon® TO GO – Audio-Pakete als **e?Paket!** (PDF- und MP3-Format) und
- die **AduNeuro-Spas** für das Einzeltraining am PC (oder ausgedruckt am Tisch) als Download-Dateien im PDF-Format. Die AduNeuro-Spas (**S**piele**p**arcours zur Nutzung der **a**dulten **N**euro**g**enese) beinhalten viele Aufgaben aus den GE.-Stationen und aus anderen Übungen und Spielen, die (noch) nicht Bestandteil des Denkathlon® vis-sta sind.

Vielfalt



Einige der 12 Stationen (insbesondere die Stationen 1, 3, 4 und 7) bieten weitaus mehr mögliche Aufgabenstellungen als in den 20 Zitraks enthalten sind. Vor allem Station 7 (Finde?dasTRIO!, *siehe links*) bietet sehr viel Knobel-Vergnügen. Für Station 6 (Kombi?NUSS!, *siehe unten*) gibt es eine große Breite der Schwierigkeiten der Aufgaben, von ziemlich leicht

bis sehr schwer – für sehr schwere Aufgaben reicht die übliche Übungszeit für GE.-Stationen kaum aus (falls die Übungsleitung nicht Hilfen gibt, indem sie die Lösungen zur Hand nimmt und Hinweise zum gesuchten Wort gibt); hier bietet sich an, eine separate Trainingsstunde nur mit diesen Aufgaben durchzuführen.





-8-

Erweiterungssätze für Denkathlon® vis-sta

Erweiterung einzelner GE.-Stationen des Pakets - Für die aktuelle Version **14.01** mit 12 Stationen und 20 unterschiedlichen Zitraks gibt es verschiedene Erweiterungssätze. Jeder Erweiterungssatz enthält Übungsblätter für eine bestimmte GE.-Station. Die zusätzlichen Übungsblätter können statt der Übungsblätter des Paketes benutzt werden, die Zitraks funktionieren auch mit den Übungsblättern der Erweiterungssätze.

Ich wünsche viel Freude mit dem Denkathlon® vis-sta Zirkeltraining für die grauen Zellen!

Christian Bosenick, Inhaber von MEHR als FOTO
Zertifizierter Gedächtnistrainer
Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V.