

# Denkathlon® TO GO



## Karte 1L <sup>8 Übungen</sup>

*Einige der Übungen dieser Karte eignen sich auch für Menschen, die kognitiv nicht mehr so fit sind.*

Jede Denkathlon® TO GO - Karte ist ein Menü mit Übungen und Aufgaben für viele verschiedene kognitive Funktionen.

**Jede Übung trainiert das Arbeitsgedächtnis.**

Absolviere möglichst alle Übungen der Karte mit jeweils zwei bis fünf Aufgaben, aber pro Übung nicht mehr als 10 bis 15 Minuten.

Diese Datei enthält die beiden Seiten der Karte 1L, eine Inhaltsübersicht und Beschreibungen der Übungen dieser Karte, mit Beispielen.

### Übungen S.1

---

Was blüht in Rom  
Kal.kulus oZ - xL

### Übungen S.2

---

Reihum-Übung 1  
Reihum-Übung 2  
Reihum-Übung 3

Tierdomino

Sortiere?DREI!

Ro.tunden



## **Hinweise zur sicheren Benutzung**

**Achte auf den Weg und auf  
andere Verkehrsteilnehmer,  
wenn Du die Karte draußen nutzt!  
Lass' Dich nicht so sehr  
ablenken, dass Du vergisst, dass  
noch andere unterwegs sind ...  
z.B. Fußgänger, Jogger,  
Radfahrer, Autos.**

**Nicht geeignet ist die Karte für  
*schnelle* Aktivitäten  
wie zügiges Joggen und  
Radfahren.**



**R.Übung 1**

Anton hat alte Anzüge  
Beate mag blaue Blusen.

**R.Übung 2**

Edith lebt in Essen.  
Norbert lebt in Nürnberg.  
Gerd lebt in Gera. usw..

**R.Übung 3**

Vornamen sagen, Anfangsbuchstab. von A bis Z aufsteigend,  
**Schritt: 1 - 2 - 3 Bu.St.**

Denkathlon®-**Domino Tiere**  
**Beginne z.B. mit**



- Biene
- Maus
- Geier
- Fuchs
- Tiger
- Hai
- Hund
- Katze

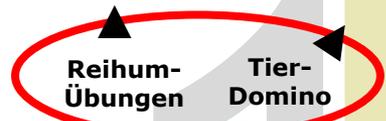


© Christian Bosenick

- Kobra
- Zecke
- Reh
- Krabbe
- Nashorn

„**auch**“-Kriterien:

- äußere Merkmale
- Lebensraum
- Klasse
- Geografie
- Nahrung
- Bez. zum Menschen
- Lebensweise

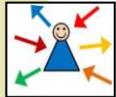


## Beschreibungen der Übungen auf der Karte 1L, mit Beispielen

### Glossar

reihum ↑  
Antwortmodus

chaotisch ↓



**S.1** Wer.../was...

macht Spaß schwitzt  
wird produziert schmeckt  
ist olympisch tritt auf lebt  
steht fließt feiert man  
arbeitet wächst  
behandelt (man) macht Werbung  
duftet macht Schlagzeilen  
singt (man) fängt man  
blüht macht Urlaub trinkt (man)  
transportiert sieht man nachts  
kriecht und flucht lärmt

Prag Bern  
Linz Moskau  
Rom Ankara  
Wien Hamburg  
Sofia Berlin  
Lima Aachen  
Madrid  
Fulda Hanau  
Bonn Köln  
Soltau Paris  
London Porto  
Erfurt  
Oslo Athen Ulm

Denkathlon® TO GO 1L

**S.1**

1?2 3 5?2 3 7?2 2 3?3  
4?6 24 9?2 7 4?2 5 8?2 9  
3?3 5?2 8?2 1 7 8?2 6?3 3  
6?8 14 6?3 16 4?4 8 2?5 4?5 20 8?2 4  
7?2 18 2?3 6 4?5 7?4 4?4 1 6?3 3  
7?2 9 4?5 9 3 3?7 9?8 9  
6?1 6 9?5 14 4?2 8 3?7 21 9?8 1

www.denkathlon.training

**R. Übung 1**  
Anton hat alte Anzüge  
Beate mag blaue Blusen.

**R. Übung 2**  
Edith lebt in Essen.  
Norbert lebt in Nürnberg.  
Gerd lebt in Gera. usw...

**R. Übung 3**  
Vornamen sagen, Anfangsbuchstab von A bis Z aufsteigend.  
Schritt: 1 - 2 - 3 Bu.St.

Denkathlon®-Domino Tiere  
Beginne z.B. mit

- Biene
- Maus
- Geier
- Fuchs
- Tiger
- Hai
- Hund
- Katze

„auch“-Kriterien:

- äußere Merkmale
- Lebensraum
- Klasse
- Geografie
- Nahrung
- Bez. zum Menschen
- Lebensweise

Reihum-Übungen Tier-Domino

Denkathlon® TO GO 1L

Sortiere?DREI!

Kategorien

Möbel  
Gebäude Tische Kleider  
Früchte Tische Gebirge  
Berufe Städte  
Blumen Ozeane Getränke Tiere  
Fische Edelsteine Länder Fahrzeuge  
Bäume Währungen Flüsse Gewürze  
Sternzeichen Verwandte Metalle Maler

**S.2**

www.denkathlon.training

**AB** = Anfangsbuchstabe(n)  
**BuSt/n** = Buchstabe/n  
**DA** = Denkathlet\*in  
**Fleckkant** = Summe der  
Flächen, Ecken und Kanten  
eines geometrischen Körpers

**ÜL** = Übungsleitung  
**T.O.N.** - Kategorien Tiere, Orte, Namen  
**T.E.O.** - Kategorien .., Ess-/Trinkbares, ..  
**ZG** = Zahlengruppe

- 6 -

1 - 9 -

Reihum-Übungen 2 - 10 -

3 - 11 -

Tier-Domino

- 12 -

Was blüht in Rom

- 7 -

**Wer.../was...**

macht Spaß	schwitzt	Bern	Trag	Moska
wird produziert	schmeckt	Linz	Rom	Ankara
ist olympisch	tritt auf	Wien	Hamburg	
<b>lebt</b>	steht	Sofia	Berlin	
fließt	feiert man	Lima	Aacher	
arbeitet	wächst	Fulda	Madrid	
behandelt (man)	macht Werbung	Bonn	Hanau	
<b>duftet</b>	macht Schlagzeilen	Soltau	Köln	
singt (man)	fängt man	London	Paris	Porto
<b>blüht</b>	macht Urlaub	trinkt (man)	Lärm	
transportiert	sieht man nachts	trinkt (man)	Lärm	
kreucht und flucht		trinkt (man)	Lärm	

**Reihum-Übungen**

**K. Übung 1**  
Anton hat alte Anzüge.  
Beate mag blaue Blumen.

**K. Übung 2**  
Edith lebt in Essen.  
Norbert lebt in Nürnberg.  
Gerd lebt in Gera. usw...

**K. Übung 3**  
sagen, Anfangsbuchstaben  
von A bis Z aufsteigend.  
Schritt: 1 - 2 - 3 Bu.St.

**„auch“-Kriterien:**

- äußere Merkmale
- Lebensraum
- Klasse
- Geografie
- Nahrung
- Bez. zum Menschen
- Lebensweise

Denkathlon® TO GO 1L

**S.1**

Denkathlon® TO GO 1L

in-Rom?

Sortiere?DREI!

Kategorien

- Möbel
- Gebäude
- Früchte
- Tänze
- Kleidung
- Berufe
- Gebirge
- Blumen
- Ozeane
- Getränke
- Städte
- Tiere
- Fische
- Edelsteine
- Länder
- Fahrzeuge
- Bäume
- Währungen
- Flüsse
- Gewürze
- Sternzeichen
- Verwandte
- Metalle
- Werkzeuge
- Maler

**S.2**

Denkathlon® TO GO 1L

Sortiere?DREI!

Kategorien

- Möbel
- Gebäude
- Früchte
- Tänze
- Kleidung
- Berufe
- Gebirge
- Blumen
- Ozeane
- Getränke
- Städte
- Tiere
- Fische
- Edelsteine
- Länder
- Fahrzeuge
- Bäume
- Währungen
- Flüsse
- Gewürze
- Sternzeichen
- Verwandte
- Metalle
- Werkzeuge
- Maler

- 13 -

Ro.tunden

Kal.kulus oZ xL

- 8 -

Die Beschreibung der Übung

- 14 -

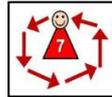
Sortiere?DREI!

steht auf dieser Seite der Datei

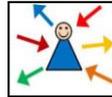
- 7 -

Was blüht in Rom

- 7 -



oder



## Was-blüht-in-Rom? (SG L-M; Assoziatives Denken, Wortfindung, Merkfähigkeit, Fantasie)

**Spiel-Idee** Was blüht in **Rom**? **R**osen, **O**leander und **M**argeriten. Man sucht eine der 625 möglichen Kombinationen von Aktivität und Ort aus und ruft beides der Gruppe zu. Die DA rufen die gefundenen Begriffe in die Runde, einen Begriff für jeden Buchstaben des Ortes, die jeweils die Anfangsbuchstaben der Begriffe bilden. Die Begriffe müssen sachlich nicht korrekt sein, Phantasie ist erlaubt. Allerdings sollte das, was z.B. fließt, auch tatsächlich fließen können!

**Beispiel** Gewählt wurde die Kombination  
*Was fließt in Hamburg?*

Mögliche Begriffe:

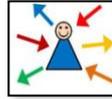
Honig Alster Malzbier Bier Unstrut Rhein Ganges

**25 Themen x 25 Orte = 625 verschiedene Kombinationen**

**Wichtig** sind Fantasie und Wissen. Es ist nicht wichtig, dass das (der Begriff), was genannt wird, auch wirklich in dem Ort fließt; aber es muss fließen können.

Und ob die **Unstrut** durch **Hamburg** fließt, ist bei *Was-blüht-in-Rom?* nicht entscheidend; wichtig ist, dass unser Gehirn in unserem gewaltigen Wortspeicher nach Wörtern sucht, die zur Frage und zu den Begriffen passen.

- 8 -



## Kal.kulus oZ – xL (SG L; logisches Denken, Kopfrechnen, Merkfähigkeit)

*Dies ist die leichtere Version von Kal.kulus oZ - L.*

**Spiel-Idee, Spielverlauf** Die ÜL sagt der Gruppe drei Zahlen, zunächst die beiden oberen im Kreis, dann die dritte, die unten steht und die die Lösung der zu findenden Rechenaufgabe ist. Die Gruppe soll jetzt das Rechenzeichen finden, für das das Fragezeichen steht.

*Die Reihenfolge der Zahlen in der gefundenen Rechenaufgabe muss die Reihenfolge sein, in der die Zahlen im Kreis stehen.*

Erlaubt sind die Rechenzeichen **+** **-** **x** **:**

**Beispiel auf der Karte 1L:**

$$\begin{array}{c} 3?3 \\ 1 \end{array}$$

„Verbinde die Zahlen **3** und **3** so mit einem Rechenzeichen, dass das Ergebnis **1** ist!“

Lösung → **3 : 3 = 1**

**Weiteres Beispiel:**

$$\begin{array}{c} 4?5 \\ 9 \end{array}$$

„Verbinde die Zahlen **4** und **5** so mit einem Rechenzeichen, dass das Ergebnis **9** ist!“

Lösung → **4 + 5 = 9**

Kal.kulus oZ xL

- 8 -



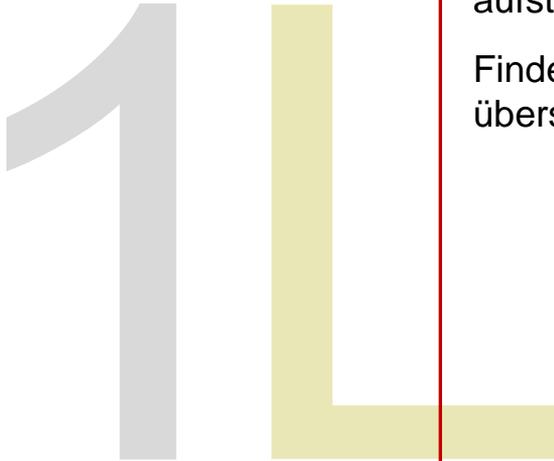
# Reihum-Übung 1: Anton hat alte Anzüge; Beate mag blaue Blusen (SG L-M)

Name, Adjektiv und Substantiv fangen mit demselben Buchstaben an.

Die DA sind abwechselnd an der Reihe.

Man beginnt mit **A** oder einem beliebigem Buchstaben und setzt dann alphabetisch aufsteigend fort.

Findet man für einen Buchstaben keinen Vornamen, überspringt man ihn.



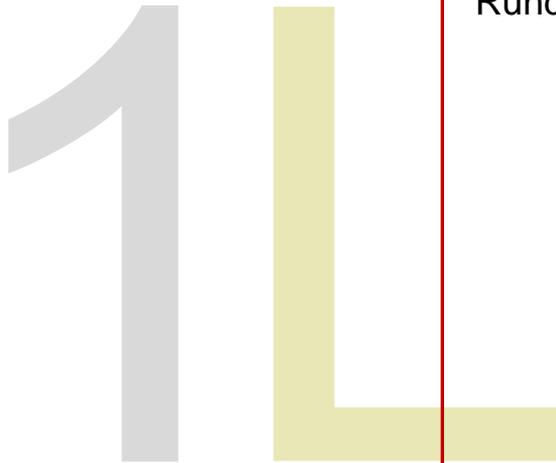


## Reihum-Übung 2: Max lebt in München ▶ Nina ... Nürnberg ▶ Gerd ... Gera ▶ A... (SG M)

Ein\*e DA beginnt mit einem beliebigen Buchstaben.

Die/der nächste DA muss jetzt einen Namen nehmen, der mit dem *letzten* Buchstaben des Ortes beginnt, in dem die vorher genannte Person lebt.

Je nach Zeit und Laune spielt man zwei oder mehr Runden.





## Reihum-Übung 3 - Vornamen A-Z:

Alphabetisch aufsteigend in Schritten von 1, 2 oder 3 Buchstaben (SG L-M; Wortfindung; logisches Denken)

Aнна ▶ Berta ▶ Christian oder Anton ▶ Christian  
▶ Emil oder Anton ▶ Dieter ▶ Gerda

Die DA sagen nacheinander (reihum) einen Vornamen, der mit dem nächsten, übernächsten oder überübernächsten Anfangsbuchstaben im Alphabet beginnt – siehe Beispiele oben.

Weiß jemand keinen Namen mit **G**, obwohl **G** an der Reihe wäre, darf nochmal sein Vorname mit **F** gesagt werden.

Man spielt eine oder mehrere Runden, die Runde wird bestimmt durch den ersten Anfangsbuchstaben.

Reihum-Übungen

3

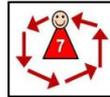
- 11 -



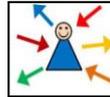
- 12 -

Tier-Domino

- 12 -



oder



**Tierdomino** (SG L-M; Assoziatives Denken,  
Zusammenhänge erkennen, Logisches Denken)

**Tiere sind miteinander durch ein gemeinsames  
Kriterium zu verbinden.**

Zwei Regeln: Weder ein Tier noch ein Kriterium  
dürfen direkt wiederholt werden!

Es gibt diese **7 Kriterien**: äußere Merkmale, Tier-  
Klasse (*Säugetier, Vogel, Fisch, Reptil, Amphibie, Insekt*),  
Beziehung zum Menschen, Nahrung, Lebensraum,  
Geografie, Lebensweise.

**Ablauf**: Man beginnt mit einem beliebigen Tier, das  
man auch aus der Karte wählen kann.

Der/die Nächste nennt jetzt ein anderes Tier **und  
sagt, wie es mit dem vorigen Tier verbunden ist**  
(das **auch-Kriterium**). So geht es reihum oder  
*chaotisch* weiter. Man spielt eine festgelegte Zeit,  
z.B. 10 Minuten. Oder man spielt, bis zum Beispiel  
insgesamt *50 Beine und Flügel* erreicht sind.

**In der einfacheren Version ist es erlaubt, das  
Kriterium bis zu drei Mal zu wiederholen.**

**Hier ein Beispiel** für eine Tierdomino-Kette:

Als erstes Tier wird **Hund** genannt; als nächstes  
Tier die **Katze**, BEGRÜNDUNG „sie ist auch ein  
*Haustier*“; es folgt **Giraffe** - „hat auch vier Beine“;  
dann sagt jemand **Kuh** und begründet „ist auch  
*Pflanzenfresser*“; **Pferd** – „hat auch vier Beine“; **Bär**  
- „ist auch Land-bewohner“; **Schimpanse** – „auch  
*ein Säugetier*“.

## Ro.tunden

(SG L-M; Wortfindung, Kreativität, logisches Denken)

### Spiel-Idee und Spielverlauf

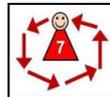
Man soll Wörter mit einer gegebenen Wort-Endung finden.

Die ÜL wählt eine Wort-Endung aus und sagt sie in die Runde.

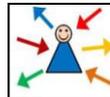
Jetzt werden von allen DA abwechselnd Wörter gesagt, die sich mit der Wort-Endung bilden lassen.

Erlaubt sind alle Wörter, die im Duden stehen, auch Deklinationen und Konjugationen.

Eine Bedingung ist, dass die jeweiligen Wortanfänge nicht mehr als fünf Buchstaben haben dürfen. *Diese Regel kann man aber auch weglassen, dann sind also auch längere Wortanfänge erlaubt, und die Anzahl möglicher Wörter ist größer.*



oder



### Ein Beispiel:

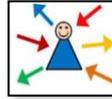
Gewählt wurde die Wortendung

.uten

Mögliche Wörter :

**Bauten, Stuten, Kanuten, sputen**

**Insgesamt gibt es auf allen Karten  
240 Ro.tunden!**



## Sortiere?DREI!

(SG L-M; Semantisches Gedächtnis, Wortfindung, Merkfähigkeit, logisches Denken)

### Spiel-Idee

Zu einer gegebenen Kategorie sind drei Begriffe zu finden und **alphabetisch aufsteigend** zu sortieren, nach ihren Anfangsbuchstaben. Auf der Karte 1L werden **26** Kategorien vorgeschlagen.

### Spielverlauf

Die Übungsleitung sagt eine Kategorie.  
Alle DA suchen für sich drei Begriffe aus dieser Kategorie und sortieren sie im Kopf.  
Dann werden die gefundenen Reihen laut gesagt.  
Danach wird die nächste Kategorie genannt.  
Nach drei bis fünf Aufgaben wechselt man zu einer anderen Übung.

### Beispiele

„**Finde und sortiere drei Bäume!**“

Eine mögliche Lösung:

„**Ahorn → Buche → Tanne**“

„**Finde und sortiere drei Werkzeuge!**“

Eine mögliche Lösung:

„**Feile → Hammer → Zange**“

Sortiere?DREI!