

Buchstaben- und Zahlenspiele

12 kurze Aktivierungen mit klarer Steigerungslogik

So nutzt du das Mini-PDF

Wähle eine Grundregel, führe sie langsam ein und ergänze erst dann genau eine Steigerung. Die Übungen sind als kurze Aktivierung gedacht - nicht als Konzentrationstest und nicht als angebliches Hemisphärentraining.

Für Kinder und Jugendliche

Bewegter, sichtbarer und spielerischer - aber immer mit einer klaren Regel.

01 Vokal oder Konsonant

Ziel	Lautunterscheidung + Bewegung
Grundregel	Bei einem Vokal Hände öffnen, bei einem Konsonanten Hände schließen.
Eine Steigerung	Nach fünf sicheren Durchgängen gilt die Regel umgekehrt.
Achte darauf	Nicht gleichzeitig Tempo und Regel verändern.

02 Gerade oder ungerade

Ziel	Zahlen schnell zuordnen
Grundregel	Gerade Zahl: Rechte Hand heben. Ungerade Zahl: Linke Hand heben.
Eine Steigerung	Nach einigen Durchgängen werden die Seiten getauscht.
Achte darauf	Mit kleinen Zahlen beginnen, damit die Reaktion im Vordergrund bleibt.

03 Buchstabenrallye

Ziel	Suchen, ordnen, bewegen
Grundregel	Buchstaben liegen im Raum. Auf ein Signal wird der passende Buchstabe gesucht und berührt.
Eine Steigerung	Danach müssen zwei Buchstaben zu einem kurzen Wort kombiniert werden.
Achte darauf	Genug Platz lassen und keine Rennsituation erzeugen.

04 A bis M / N bis Z

Ziel	Alphabetische Orientierung
Grundregel	A bis M: Nach links zeigen. N bis Z: Nach rechts zeigen.
Eine Steigerung	Vokale werden zusätzlich mit einem Klatschen markiert.
Achte darauf	Die Zusatzregel erst einführen, wenn die Grundregel sitzt.

05 Zahlensprung

Ziel	Zahlenbereiche unterscheiden
Grundregel	Zahlen bis 10: Einen Schritt vor. Zahlen ab 11: Einen Schritt zurück.
Eine Steigerung	Danach wird die Grenze auf 20 verschoben.
Achte darauf	Die Grenze sichtbar nennen und nicht während der Runde verändern.

06 Buchstabe trifft Bewegung

Ziel	Reiz-Reaktions-Kopplung
Grundregel	A, E, I, O, U erhalten je eine einfache Bewegung. Alle anderen Buchstaben bleiben neutral.
Eine Steigerung	Ein Vokal bekommt nach der ersten Runde eine neue Bewegung.
Achte darauf	Nur kleine, gut unterscheidbare Bewegungen nutzen.

Für Erwachsene

Kleinere Bewegungen, wenig Vorführung und ein klarer Bezug zur nächsten Arbeitsphase.

07 Gegenregel

Ziel	Kognitive Flexibilität
Grundregel	Gerade Zahl: Linke Hand. Ungerade Zahl: Rechte Hand.
Eine Steigerung	Nach kurzer Pause gilt wieder die natürliche Zuordnung.
Achte darauf	Nicht als Wettbewerb inszenieren; Fehler gehören zur Aufgabe.

08 Still reagieren

Ziel	Niedrigschwellige Aktivierung
Grundregel	A bis M: Gewicht nach links verlagern. N bis Z: Gewicht nach rechts.
Eine Steigerung	Bei Vokalen kurz beide Füße belasten.
Achte darauf	Ideal für erwachsene Gruppen, weil niemand vorgeführt wird.

09 Fachwort-ABC

Ziel	Fachwissen aktivieren
Grundregel	Zu einem genannten Buchstaben wird ein passender Fachbegriff genannt.
Eine Steigerung	Der Begriff muss zusätzlich einer vereinbarten Kategorie zugeordnet werden.
Achte darauf	Nur nutzen, wenn der Fachwortschatz bereits vorhanden ist.

10 Zahlen-Code im Sitzen

Ziel	Aktivierung ohne Aufstehen
Grundregel	Zahl unter 10: Hände auf den Tisch. Ab 10: Hände anheben.
Eine Steigerung	Bei einer 0 werden die Hände kurz gekreuzt.
Achte darauf	Die Nullregel erst nach einer sicheren Grundrunde ergänzen.

11 Rechnung und Reaktion

Ziel	Arbeitsgedächtnis dosiert fordern
Grundregel	Einfaches Ergebnis gerade: Hände öffnen. Ungerade: Hände schließen.
Eine Steigerung	Danach wird nur die Bewegung vertauscht, nicht die Rechenart.
Achte darauf	Rechnungen sehr leicht halten; sonst wird es zur Matheübung.

12 Buchstabenwechsel

Ziel	Aufmerksamkeit neu bündeln
Grundregel	Bei jedem Vokal Blick nach oben, bei jedem Konsonanten geradeaus.
Eine Steigerung	Nach fünf Zeichen wird die Blickrichtung getauscht.
Achte darauf	Kurz halten und direkt in die nächste Arbeitsphase überleiten.

Schnellauswahl vor dem Einsatz

1. Ziel	Soll die Gruppe eher wach werden, umschalten oder fachlich abrufen?
2. Reiz	Buchstaben, Zahlen oder einfache Rechenergebnisse - nur eine Reizart wählen.
3. Reaktion	Eine kleine Bewegung festlegen, die sofort sichtbar und ohne Erklärung verständlich ist.
4. Steigerung	Nur einen Faktor verändern: Regel, Richtung oder Zusatzsignal.
5. Dauer	Nach drei bis zwölf Minuten beenden, bevor nur noch Schnelligkeit zählt.
6. Übergang	Mit einem Satz in die nächste Arbeitsphase führen.

Was bewusst nicht gemeint ist

Diese Spiele können Aufmerksamkeit neu bündeln und Reaktionsflexibilität ansprechen. Sie ersetzen weder fachliches Üben noch diagnostische Verfahren. Der Begriff „Hemisphärentraining“ ist wissenschaftlich irreführend und wird hier bewusst nicht verwendet.