

Stephan Ehlers

eBook

Jonglieren in Schulen



**Praxis-Handbuch
für
LehrerInnen
und
SchulleiterInnen**

Table of Contents

Jonglieren in Schulen

Vorwort

1. Wie nutzt man dieses Buch?

2. Zehn Mythen: Warum sich Jonglieren nicht in einer Schule realisieren lässt

3. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Bewegung und Lernen

3.1 Körperliche Aktivität fördert kognitive Kontrolle und Gedächtnis

3.2 Besser in Mathematik, Englisch und Naturwissenschaften

3.3 Lernen findet in Synapsen statt

3.4 Neue Synapsen dank Bewegung

3.5 Kinder- und Jugendsportbericht Deutschland

3.6 So bringen Sie bewegung in den Unterricht - Angebote von Krankenkassen

3.7 Von der Bewegungspause zum bewegten Unterricht - (StuBSS Universität Marburg)

3.7.1 Beispiele für Bewegte Lernorganisation

3.7.2 Beispiele für Lernen mit Bewegung

3.8 BekoAkt - Bewegung zur kognitiven Steigerung der exekutiven Funktionen

3.9 Sport- und Ernährungsverhalten der Kinder/Jugendlichen - Studie des RKI Robert-Koch-Institutes

3.10 Besser Lernen durch Bewegung - Ergebnisse einer empirischen Studie in Hauptschulen

4 Warum Jonglieren in der Schule?

4.1 Pflicht für Grundschulen

4.1.1 Welche Wurf- und Fangübungen für welche Altersstufen?

4.1.2 Bedeutung der Visuomotorik für das Lernen

4.1.3 Anforderungen und Überblick für einfache, spielerische Tests

4.2 Warum Jonglieren bei Lese-/Rechtschreibschwäche helfen kann

4.3 Steigerung der Lernmotivation und Konzentration

4.4 Jonglieren in der Schule benoten

4.5 Warum minimale Bewegung maximal im Gehirn wirkt

5. Warum und wie wirkt Jonglieren im Gehirn?

5.1 Aufmerksamkeit und Konzentration

5.2 Jonglieren verbessert die Verbindungen im Gehirn

5.3 Exekutive Funktionen

5.4 Hippocampus

5.5 Gehirndünger BDNF

5.6 Dopamin

5.7 Auge & Gehirn

5.8 Hand & Gehirn

5.9 Selbstwirksamkeitserwartung

5.9.1 Jonglieren fördert Natürliche Energie

5.9.2 Im freien Spiel herausfinden, was geht = Potenzialerkennung

5.9.3 Verhalten ist mit Haltung fest verankert

6 Praktische Umsetzung für das Jonglieren in der Schule

6.1 Jonglierbälle

6.1.1 Jonglierbälle selbst herstellen

6.1.2 Jonglierbälle kaufen

6.1.3 Jonglierbälle extern finanzieren lassen

6.2 Jonglier-Lernprogramme

6.2.1 REHORULI® das Schritt-für-Schritt-Lernsystem für die 3-Ball-Jonglage

6.2.2 JOKOKO® - Wurf- und Fangübungen mit 1 und 2 Bällen für bessere Koordination und Kognition

6.2.3 Wie lernen Lehrer und/oder Schüler, anderen das Jonglieren beizubringen?

6.3 Vorbereitung + Planung - 6.3.1 VOR dem Einsatz von Bällen braucht es eine KLARE ANSAGE

6.3.2 Wohin mit den Bällen?

6.3.3 Jonglierbälle als Mehrzweckinstrument im Schulalltag

7. Ideen für die Integration des Jonglierens in den Schulalltag

7.1 Testprojekt mit einer Klasse

7.2 Jährlich ein oder max. zwei Klassenstufen

7.2.1 Weiterführende Schulen

7.2.2 Grundschulen

7.3 Jonglier-AG

7.4 Sommerfest, Schulfest und Sportfest

7.5 Hausaufgaben- und/oder Nachmittags-Betreuung

7.6 Jonglieren in den Schul-Pausen

7.7 Jonglieren und soziale Interaktion

7.7.1 Partner-Jonglage, zu zweit oder mehr Personen

7.7.2 Schüler trainieren Lehrer

7.8 Jonglieren während des Lüftens oder vor einer Schulaufgabe

7.9 JEMAMI - Das große Jonglier-Projekt

7.9.1 Die Idee von JEMAMI = JEder MAcht MIT

7.9.2 JEMAMI fördert den Umgang mit Hindernissen

7.9.3 Wie startet man ein JEMAMI-Projekt

7.9.4 Unmissverständliche Kommunikation und Regeln

7.9.5 Zentral alle Schüler gleichzeitig informieren

7.9.6 Transparenz über Zwischenstände motiviert dran zu bleiben

7.9.7 Jemami in den Schulalltag integrieren

8 Jonglieren als Tool für Führung und/oder Veränderung/Change

8.1 Gemeinsamkeiten von Jonglieren & Führung

8.2 Kommunikation mit sich selbst und anderen

8.3 Wiederentdeckung von Lust auf Leistung

8.4 Umgang mit Schwierigkeiten

8.5 Jonglieren und die neun Stufen des Erfolges

8.6 JEMAMI-Projekt als Chance nutzen

8.7 Permanente Hausaufgaben

8.8. Schule anders denken - mit Jonglieren

Glossar Gehirn = GLG

9 Information zum Autor

10 Abbildungsverzeichnis

11 Literaturverzeichnis

Jonglieren in Schulen

Praxis-Handbuch für LehrerInnen & SchulleiterInnen

Autor: Stephan Ehlers

ISBN eBook: 978-3-947104-87-1 (ePUB-Format)

Auch erhältlich als Buch: ISBN 978-3-947104-88-8

Verlag: FQL Publishing München

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Der Autor und der Verlag haben dieses Buch mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlages oder des Autors ausgeschlossen. Der Verlag und sein Autor sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar.

Bitte wenden Sie sich an info@FQL-Publishing.com.
Bildnachweise finden Sie im Abbildungsverzeichnis.

Unser Gehirn und unser Körper sind untrennbar miteinander verbunden. Aktivitäten im Gehirn lösen körperliche Reaktionen aus und umgekehrt. Das war immer so und wird auch immer so bleiben: und dennoch wird dies häufig bezweifelt. Auf diesem Irrglauben basiert auch die fehlende

Akzeptanz für "Jonglieren im Business" oder „Jonglieren in der Schule“. Es ist schlichtweg „überhaupt nicht“ bzw. nur „extrem schwer“ vorstellbar, dass Jonglieren höchst wertvolle Impulse für Lernmotivation, Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis haben soll. Da diese positiven Effekte nicht nur äußerst komplex, sondern vor allem ausnahmslos unbewusst ablaufen, ist es in keiner Weise auffällig, dass der Glaube daran schwerfällt - es geht kaum anders. Dass ausgerechnet das Werfen und Fangen von Bällen sinnvoll für die Schule, den Schüler, die Lehrer und/oder den Schulalltag sein soll, wird sicher auch die nächsten Jahre von vielen Schul-Verantwortlichen bezweifelt werden. Deshalb dieses Buch!



In diesem Praxis-Handbuch wird erklärt, wie man Schritt für Schritt das Jonglieren in Schulen erfolgreich integrieren kann. Außerdem wird ausführlich dargestellt, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse zu „Bewegung und Lernen“ vorliegen und warum und wo das Jonglieren im Gehirn wirksam ist. In einem separaten Kapitel wird beschrieben, wie und warum sich das Jonglieren auch als Tool für Führung eignet. Ebenfalls enthalten ist ein 20-seitiges „Glossar Gehirn“, in dem 68 Fachbegriffe aus dem Bereich Gehirnwissen erklärt werden. Lehrer und Schulleiter finden in diesem Buch alles Wissenswerte rund um das Jonglieren.

Weitere Informationen gibt es im Web: www.Jonglieren-in-Schulen.de

Informationen über den Autor

Stephan Ehlers ist u.a. Dozent an der Akademie für Lehrerfortbildung und Personalführung (ALP) und fordert in seinen Vorträgen und Workshops dazu auf, selbst aktiv zu werden und gibt wertvolle Tipps und Anregungen für die konkrete Umsetzung. In dieser Zeit voller Unsicherheit und Belastungen hilft Stephan Ehlers, Mut und Selbstvertrauen sowie Stärkung der eigenen Verantwortung aufzubauen. Egal, ob vor neu ernannten Schulleitern, Schulräten in Kultusministerien, Schülern, Lehrern oder Referendaren. Ehlers begeistert und überzeugt jedes Publikum.

Er vermittelt Themen rund um Motivation, Führung und Veränderung wie kein anderer äußerst vergnüglich und deshalb "merkwürdig". Seit mehr als 25 Jahren hat er viele namhafte Firmen und Schulen um Kreativität, Know-how und Ergebnisse bereichert. In einer zunehmend von Krisen und Veränderung geprägten Arbeitswelt fordert Ehlers dazu auf, selbst aktiv zu werden und gibt dazu wertvolle Tipps und Anregungen für die konkrete Umsetzung. In dieser Zeit voller Unsicherheit und Belastungen hilft Stephan Ehlers Mut und Selbstvertrauen sowie Stärkung der eigenen Verantwortung aufzubauen. Egal, ob vor neu ernannten Schulleitern, Schulräten in Kultusministerien oder bei Lehrern, Referendaren oder Eltern. Ehlers begeistert und überzeugt jedes Publikum.



Stephan Ehlers erfand 1999 das Jonglier-Lernsystem REHORULI®, das im Buchhandel in zehn Sprachen erhältlich ist. Das Jonglier-Lernsystems REHORULI® ist kostenfrei als App bei GooglePlay und im AppStore erhältlich, u.a. mit 34 Video-Tutorials.

Dass das REHORULI®-Jonglier-Lernsystem wirklich funktioniert, beweist Stephan Ehlers seit 2003 in öffentlichen Weltrekordversuchen. Bei ihm lernten in München 119 Jonglieranfänger gleichzeitig in 10 Min. das Werfen und Fangen mit 3 Bällen, in Minden 162 Jonglieranfänger in 20 Min. und in Ingolstadt schafften 445 Azubis der VR-Bank die 3-Ball-Jonglage in max. 30 Minuten. Alle Weltrekorde wurden notariell beglaubigt. Weitere Infos siehe: www.Weltrekord.Jonglierschule.de

Zu den 34 Wurf- und Fangübungen des REHORULI®-Jonglier-Lernsystems hat Stephan Ehlers vor kurzem 77 völlig neue Wurf- und Fangübungen mit 1- und 2 Bällen unter den Namen JOKOKO® veröffentlicht. JOKOKO® steht für Jonglieren für bessere KOordination und KOgnition. Siehe JOKOKO.Jonglierschule.de

2016 startete er das Förderprogramm "Jonglieren für Schulen und Sportvereine", bei dem er und sein Trainerteam Schulleiter und Lehrer dabei unterstützen, das Jonglieren-Lernen in der Schule zu integrieren. Viele Infos zum kostenfreien Sofort-Download findet man in der Kategorie „Jonglieren in Schulen“ bei Online-Akademie-Jonglieren.de.

Stephan Ehlers ist seit der Gründung im Jahr 2008 Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB), sowie Mitglied der Akademie für Potenzialentfaltung (Gerald Hüther). Er ist Herausgeber der Buchreihe "GEHIRN-WISSEN KOMPAKT" und jonglierte mit Deutschlands namhaftesten Gehirnforschern.



Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth, Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer und Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther bestätigten ihm die Wirksamkeit des Jonglierens für Lernmotivation und Konzentration.

Vorwort

Dieses Buch war eine schwere Geburt. Seit ca. zehn Jahren trage ich mich mit dem Gedanken, dieses Buch zu schreiben. Es ist eine echte Herzensangelegenheit, weil ich tief davon überzeugt bin, dass das Jonglieren in jeder (!) Schule ein hilfreiches und wirksames Instrument ist. Sowohl für Schüler als auch für Lehrer. Egal, ob Grundschule, Mittelschule, Realschule, Gymnasium oder Berufsschule. Und dennoch hat es zehn Jahre gebraucht, bis ich mich dann aufgerafft habe, mehrmals mehrere Wochen eine Auszeit zu nehmen, um in Ruhe über Struktur und Inhalte nachzudenken.

Es hat sich gelohnt: das lange Warten und die Zeit, die es gebraucht hat. Einerseits habe ich in den letzten zehn Jahren, zusammen mit meiner Frau und unseren Jongliertrainern, sehr viele wertvolle Erfahrungen mit und in Schulen sammeln können. Andererseits sind die vielen Gründe für das Jonglieren eindeutig und es gibt sehr viele unterschiedliche Einsatzvarianten für die Schulen. Auch die benötigten Materialien (Jonglierbälle und Lernmedien) sind äußerst günstig für jede (!) Schule zu beschaffen.

Entstanden ist ein echtes Handbuch für die Praxis. Alles, was Sie für die Integration des Jonglierens in Ihrer Schule benötigen, werden Sie in diesem Buch finden. Sollte Ihnen dennoch etwas auffallen, was ich vergessen habe und/oder aus Ihrer Sicht unbedingt in dieses Buch gehört, dann schreiben Sie es mir bitte (info@Jonglieren-in-Schulen.de). So können wir gemeinsam das Buch für die Folge-Auflagen weiter entwickeln.

Jonglieren verdient ein neues Etikett

In den allermeisten Fällen wird Jonglieren immer mit Zirkus und Clowns assoziiert. Das macht es für die Akzeptanz in Unternehmen und Schulen nach wie vor schwer. Seit dreißig

Jahren bin ich mit verschiedenen Jonglier-Dienstleistungen in Unternehmen tätig und stelle fest, es bewegt sich. Langsam, aber es bewegt sich. Es gibt einige Firmen, die mittlerweile das Jonglieren erfolgreich für Stress, Burnout, Coaching, Change-Prozesse, Team-Building oder im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) einsetzen.

Sie setzen das Jonglieren nicht nur ein, sie geben dafür auch viel Geld aus weil es sich rechnet:

- Training für den Umgang mit unsicheren Situationen
- Disziplin- und Frustrationstoleranz werden gefördert
- Höhere Belastbarkeit
- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit
- Weniger Krankenstände
- Stressreduktion und Burnout-Prävention
- Mehr Kreativität und Effizienz
- Gelassenheit und Durchhaltevermögen werden gestärkt
- Bessere Fokussierung auf die Aufgabenstellung
- u.v.m.

Weitere wirksame Anwendungsfelder u.a. im Bereich **Psychomotorik, Gehirngesundheit, ADHS** und **Selbstwert** machen Jonglieren zu einer originellen Mehrzweckwaffe für viele Anwendungsfelder und Zielgruppen. Angesichts der vielen Einsatzvarianten und Erfolge hat Jonglieren eine Reduzierung auf Zirkus und Clowns heutzutage nicht mehr verdient.

Mehr Wirkung und weniger Kosten für die Schulen

Die Wirtschaft gibt nur deshalb Geld für das Jonglieren aus, weil es das wert ist. Der Nutzen in dem jeweiligen Anwendungsgebiet wird anerkannt, sonst würden die Firmen

dafür kein Geld ausgeben. Der Nutzen des Jonglierens für die Schulen (Schüler und Lehrer) ist nicht nur höher als für Firmen (Auszubildende und Erwachsene), sondern auch deutlich preiswerter. Jonglieren ist in erster Linie eine Selbsterfahrung, die für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene deshalb intensiver wirkt, weil sie sich noch in der Entwicklung befinden.

- Mit Jonglieren lernt man den spielerischen Umgang mit Problemen.
- Potenziale werden entfaltet.
- Schnelle Erfolgserlebnisse erhöhen den Selbstwert.
- Konzentration, Impulskontrolle und Frustrationstoleranz werden gefördert.
- Beim Jonglieren gibt es keine Verlierer. Man fordert sich selbst heraus.

Schulen müssen deutlich weniger Geld in das Jonglieren investieren, weil kaum oder gar keine externen Berater/Trainer nötig sind, Jonglierbälle preiswert selbst hergestellt werden können (6.1. Jonglierbälle) und das Jongliersystem (6.2 Jonglier-Lernsysteme) auf verschiedenen Plattformen kostenfrei erhältlich ist.

Natürlich machen Sie mir mit dem Kauf dieses Buches eine Freude. Doch machen Sie sich selbst die Freude und lesen Sie nicht nur, sondern setzen Sie auch um! Packen Sie es an: Jonglieren gehört in die Schule!

München, November 2021

1. Wie nutzt man dieses Buch?

Das Buch ist systematisch nach Kapiteln geordnet, das heißt aber nicht, dass Sie das Buch von Anfang bis Ende hintereinander durchlesen müssen. Das Buch „Jonglieren in Schulen“ ist ein Buch für die Praxis, so dass Sie gezielt in jedes Kapitel oder Unterkapitel einsteigen können. Sie können also nach Herzenslust kreuz und quer blättern und lesen. Die Struktur des Buches folgte der folgenden Logik:

Zuerst die Aufklärung bzw. Aufzählung von Mythen, weshalb das Jonglieren sich nicht in Schulen realisieren lässt (Kapitel 2). Dann die Aufzählung der wissenschaftlichen Beweise und Studien, warum Bewegung das Lernen unterstützt (Kapitel 3). Ein ergänzendes Kapitel mit wissenschaftlichen Belegen, aber enger an die Anforderungen für Schulen, findet man in Kapitel 4: „Warum Jonglieren in der Schule?“. Warum und wie genau das Jonglieren im Gehirn wirkt, wird in Kapitel 5 beschrieben. In Kapitel 6 wird dann beschrieben, wie man das Jonglieren grundsätzlich in seiner Schule integrieren kann: Welche Bälle, welches Lernsystem, Organisation usw. In Kapitel 7 werden dann verschiedene Beispiele für die konkrete Umsetzung genannt. Zum Schluss werden noch kurz die Vorzüge des Jonglierens als Tool für Führung aufgeführt, die nicht für Schulleiter, sondern für alle Lehrer interessant sein dürften (Kapitel 8).

Besonderheit „GLG“ - Glossar Gehirn

Sie werden im Text ab und zu ein Wort mit dem Zusatz ^{GLG} finden. Beispiele sind „Hippocampus^{GLG}“ oder „Synapsen^{GLG}“. Dieses „GLG“ ist die Abkürzung für „Glossar Gehirn“. Alle Fachbegriffe mit einer ^{GLG}-Kennzeichnung werden im Glossar Gehirn - am Ende des Buches - kurz erklärt. Für dieses „Glossar Gehirn“ gibt es zwei Gründe. Zum einen wirkt das Jonglieren in vielen Arealen des Gehirns und aktiviert verschiedene Botenstoffe im Gehirn. Zum

anderen kann die konkretere Darstellung der Gehirn-Aspekte des Jonglierens dem einen oder anderen Leser helfen, neurobiologische Argumente zu finden, um eventuell den einen oder anderen bzw. die eine oder andere Kollegin „fachlich“ von der Sinnhaftigkeit des Jonglierens in Schulen zu überzeugen. Es gibt nicht wenige Lehrer und/oder Schulleiter, die die positiven Effekte des Jonglierens in einer Schule für das Gehirn bezweifeln, weil sie die Zusammenhänge nicht kennen. Die wissenschaftlich nachgewiesenen Effekte im Gehirn für Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Lernmotivation und Konzentration durch das Jonglieren erschweren es Skeptikern, das Jonglieren als „albern“, „Zeitverschwendung“ oder „Spielerei“ abzutun.

Acetylcholin
 Acetylcholin ist einer der wichtigsten Neurotransmitter, also der Botenstoffe im Gehirn. Es ist unter anderem verantwortlich für die Muskelkontraktion, die es die Übertragung zwischen Nerv und Muskel an den sogenannten neuromuskulären Endplatten vermittelt. Es war der erste der chemischen Botenstoffe, der entdeckt wurde – 1921, am Herzen eines Frosches durch Otto Loewi.



Alpha-Hirnwellen
 Entsprechend ihrer Frequenz unterscheiden Neurowissenschaftler unterschiedliche Arten von Hirnwellen. Alpha-Wellen schwingen im mittleren Frequenzbereich zwischen ca. 8 und 12 Hz. Sie treten z. B. im entspannten Wachzustand auf, etwa wenn Probanden müde sind oder die Augen geschlossen haben und Tagträumen. Im Gehirn entstehen sie vor allem im Parietallappen.



Amygdala
 In vielen Lehrbüchern heißt sie einfach Amygdala – zu Deutsch Mandelkern. Die Bezeichnung Mandelkernkomplex ist jedoch irreführend, denn die Amygdala setzt sich aus mehreren Unterkernen zusammen. Im Register vieler Bücher ist die Amygdala nur unter ihrem vollständigen Namen, Corpus amygdaloideum, zu finden. Doch unter welchem Namen auch immer, als Teil des limbischen Systems beeinflusst sie Emotion und Erinnerung in vielfältiger Weise – vor allem, wenn Angst und Wut auftreten, ist sie im Spiel.



Der Mandelkernkomplex liegt im vorderen Teil des Temporallappens, direkt vor dem Schwanz des Nucleus caudatus und dem Unterhorn des Seitenventrikels. Doch zu dem Komplex gehört auch ein Stück Hypothalamus. Die Amygdala ist aber keineswegs Rinde und Kortexgebiet – und eine Übergangszone dazwischen. Gemeinhin wird der Mandelkernkomplex in drei unterschiedliche Gebiete unterteilt: Zum einen die **zentromediale** Komplexgruppe, unter anderem mit den Nuclei **centralis** und **medialis** – beides Ableitungen des

18/78

2. Zehn Mythen: Warum sich Jonglieren nicht in einer Schule realisieren lässt

Nicht nur in Deutschland glauben viele Menschen, dass das menschliche Gehirn ein „Denkorgan“ sei, das weitgehend losgelöst und unabhängig vom Körper funktioniert. Selbst Wissenschaftler sprechen heute noch von „rationalem Denken“ oder „nacktem Verstand“, das neurobiologisch bzw. wissenschaftlich mit bildgebenden Verfahren längst widerlegt ist. Unsere Denkmuster und Kultur haben vor Jahrhunderten bestimmte Vorstellungen für die Trennung zwischen Körper und Gehirn entwickelt und sorgen heutzutage noch immer für diesen Irrglauben. Fakt ist jedoch: Unser Gehirn und unser Körper sind untrennbar miteinander verbunden. Aktivitäten im Gehirn lösen körperliche Reaktionen aus und umgekehrt. Das war immer so und wird auch immer so bleiben. Dank Evolution wird sich das auch nicht mehr ändern. Auf diesem Irrglauben basiert auch die fehlende Akzeptanz für „Jonglieren im Business“ oder „Jonglieren in der Schule“. Es ist schlichtweg „überhaupt nicht“ bzw. nur „extrem schwer“ vorstellbar, dass Jonglieren höchst wertvolle Impulse für Lernmotivation, Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis haben soll. Da diese positiven Effekte nicht nur äußerst komplex, sondern vor allem ausnahmslos unbewusst ablaufen, ist es in keiner Weise auffällig, dass der Glaube daran schwerfällt... es geht kaum anders. Das ausgerechnet das Werfen und Fangen von Bällen sinnvoll für die Schule, den Schüler, die Lehrer und/oder den Schulalltag sein soll, wird sicher auch die nächsten Jahre von vielen Schul-Verantwortlichen bezweifelt werden. Deshalb hier zehn Mythen, die Ihnen im Schulalltag sicher begegnen werden.



Jonglieren gehört in den Zirkus und hat in einer Schule, bei der es um Wissen, Lernen und Disziplin geht, nichts zu suchen

So ein „Totschlag-Argument“ habe ich in den letzten Jahren schon in verschiedenen Formulierungsvarianten gehört. Hier wird grundsätzlich der Einfluss des Jonglierens (= Bewegung/Körper) und den vermeintlich rein geistigen Feldern „Wissen/Lernen/Disziplin“ (= Gehirn) bestritten. Wenn Sie oder einer Ihrer KollegInnen (oder womöglich der/die Schulleiter/in?) auch Probleme haben, hier Zusammenhänge herzustellen, lesen Sie unbedingt das Kapitel „5) Wie und Warum Jonglieren im Gehirn wirkt“. Beim Jonglieren werden die Exekutiven Funktionen (Kapitel 5.3) gefördert, die Selbstregulation wird angekurbelt, geistige Operationen fallen leichter und man ist geistig flexibler. Beim Jonglieren wird auf zellulärer Ebene die Kapazität unseres Denk- und Lernvermögens erhöht, das Gehirn bekommt mehr Gehirngewebe und im Hippocampus^{GLG} entstehen sogar neue Nervenzellen.



Jonglieren ist nur etwas für den Sportunterricht und deshalb nur etwas für Sportlehrer

Auch dies ist ein fundamentaler Irrglaube. Ja, Jonglierern hat mit Bewegung zu tun. Die größte Wirkung entfaltet das Jonglieren aber über koordinative Bewegungen im Gehirn. Es erfordert die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften und genau das fördert das Lernen in mehrfacher Hinsicht: Bessere Lernmotivation, Konzentration und Aufmerksamkeit. In zahlreichen wissenschaftlichen Studien wurde dies dokumentiert. Lesen Sie hierzu Kapitel 5.1. „Jonglieren verbessert die Verbindungen im Gehirn“ und Kapitel 5.3 „Exekutive Funktionen“.



Jonglieren braucht ein wenig Vorkenntnisse oder zumindest Ballgefühl, sonst wird das nix

Das Werfen und Fangen mit drei Bällen kann wirklich jeder (ab 10 Jahre) lernen, aber darum geht es nicht. Wirklich nicht. Es geht mir bei diesem Buch vor allem darum, mehr Bewegung in die Schule und den Unterricht zu bringen ... über das Jonglieren bzw. kleine, kurze koordinative Bewegungseinheiten. Bei Wurf- und Fangübungen mit 1 oder 2 Bällen werden die Schüler mental gefordert und müssen sich dabei ein wenig bewegen. Dies sorgt hinterher für bessere Aufmerksamkeit, Konzentration und Lernmotivation.



Jonglieren behindert das Lernen

Falsch! Genau das Gegenteil ist der Fall. In mehreren wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass Jonglieren sowohl die Lernmotivation, die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit enorm unterstützt. (Kapitel 3. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Bewegung und Lernen).



Jonglieren lernen dauert zu lange und dafür haben die Schulen keine Zeit

Mit Hilfe des Jonglier-Lernsystem REHORULI® (mehr darüber in Kapitel 6.1) können insbesondere Anfänger in verblüffend kurzer Zeit das Jonglieren mit drei Bällen lernen. Öffentliche und von Notaren beglaubigte Jonglier-Lern-Events haben dies eindrucksvoll bewiesen. Die aktuellen Bestmarken (Weltrekorde) sind:

445 Anfänger haben gleichzeitig in **30 Minuten** das Jonglieren mit 3 Bällen gelernt - Video ansehen:
www.ingolstadt.jonglierschule.de

162 Anfänger haben gleichzeitig in **20 Minuten** das Jonglieren mit 3 Bällen gelernt - Video ansehen:
www.weltkindertag.jonglierschule.de

119 Anfänger haben gleichzeitig in **10 Minuten** das Jonglieren mit 3 Bällen gelernt - Video ansehen:
www.weltrekord.jonglierschule.de

In Kapitel 7 (Varianten und Ideen für die Integration des Jonglierens in der Schule) finden Sie viele verschiedene Ideen, wie man das Jonglieren in Schulen integrieren kann.



Die wenigsten Lehrer können Jonglieren bzw. sind nicht in der Lage, es den Schülern beizubringen

Das Jonglier-Lernsystem REHORULI® (siehe Kapitel 6.1) ist ein „idiotensicheres“ Lernsystem, das Schritt für Schritt mit verschiedenen Wurf- und Fangübungen mit nur 1 und 2-Bällen beginnt. Es sind 15 Übungen für die linke und 15 Übungen für die rechte Hand. Systematisch wird mit diesen Jonglier-Übungen gelernt, das Überkreuz-Muster der Jonglage zu erlernen, um am Ende dann 3 Bälle sicher jonglieren zu können. Nicht nur das REHORULI®-Jonglier-Lernsystem (inkl. 34 Video-Tutorials) gibt es kostenfrei im Web (www.Online-Akademie-Jonglieren.de) und als kostenfreie App (www.Jonglier-Fix.de), sondern auch Video-Tutorials für Lehrer und Schüler-Tutoren, die das Jonglieren mit REHORULI® anderen beibringen möchten.



Es werden für alle Schüler Jonglierbälle benötigt und das ist viel zu teuer!

Strapazierfähige Jonglierbälle lassen sich sehr preiswert mit Leinsamen und Luftballons herstellen. Kalkulationsbeispiel für 240-250 Jonglierbälle bzw. mindestens 80 Jonglierball-Sets (je 3 Bälle):

25 kg Leinsamen kosten ca. 35,00 € und 1.000 Luftballons kosten ca. 60,00 € (inkl. Versandkosten). Da für jeden Ball ca. 100g Leinsamen und 4 Luftballons benötigt werden reicht die o.g. Menge für ca. 240-250 Jonglierbälle. Der Preis je Jonglierball-Set beträgt somit maximal 1,20 € bzw. 0,40 € je Ball. Wenn Sie die Schüler bzw. die Eltern bitten, nur 1,00 € mitzubringen, muss die Schule nur 1/5 der Gesamtschüler in Euro aufbringen. Das wären bei 500 Schülern lediglich 100 Euro, damit JEDER Schüler seine eigenen drei Jonglierbälle bekommen kann. Weitere Informationen finden Sie im Kapitel 6.1 „Jonglierbälle“ und 6.3 „Vorbereitung und Planung“



Die Herstellung selbstgemachter Jonglierbälle ist kompliziert bzw. dauert zu lange

Das Herstellen von Jonglierbällen mit Luftballons und Leinsamen ist sehr einfach und macht zudem viel Spaß. In einer Schulstunde (45 Min.) ist es durchaus möglich, dass jeder Schüler sich seine 3 Bälle selbst herstellt. Dies wurde bereits mehrfach in verschiedenen Schulen (Grundschule, Realschule, Gymnasium, Berufsschule etc.) in der Praxis ausprobiert. Wie die Herstellung funktioniert, wird in einem professionell gemachten Video Schritt für Schritt erklärt und gezeigt. Das Video ist kostenfrei in YouTube abrufbar unter www.Baelle-selbst-bauen.FQL.de. Weitere Informationen finden Sie im Kapitel 6.1 „Jonglierbälle“ und 6.3 „Vorbereitung und Planung“.



Jonglieren lässt sich schwierig in den Lehrplan integrieren

Die Integration des Jonglierens in Schulen bedeutet nicht, hierfür ein extra Fach zu installieren. Es geht darum, den Schülern (und auch Lehrern!) die Möglichkeit des Jonglierens im Schulalltag anzubieten. Das kann gelegentlich sein, d.h. man plant einen „Projekttag Jonglieren“ oder bietet Jonglieren ein bis zwei Mal im Unterricht während des Schuljahres oder regelmäßig (!) im jeweiligen Fach an. In Werken oder Kunst, um zum Beispiel Jonglierbälle zu basteln (siehe Kapitel 6.1 Jonglierbälle) oder im Sportunterricht, um das Jonglieren Schritt für Schritt zu lernen. Wie und warum sich das Fach Biologie, Englisch, Latein, Deutsch, Physik oder Mathematik für das Jonglieren eignen, lesen Sie im Kapitel 7.2.1. Auch während den Pausen kann eine Schule das Jonglieren für Schüler und Lehrer anbieten.



Jonglieren während des normalen Unterrichts ist nicht durchführbar bzw. stört Aufmerksamkeit und Konzentration

Gerade beim Thema Aufmerksamkeit und Konzentration gibt es bei den Schülern bzw. in den Schulen die größten Defizite. Grund dafür ist, dass die Schüler zu lange sitzen

und - aus neurobiologischer Sicht - die Aufmerksamkeit und Konzentration in den Gehirnen nachlassen MUSS! Kurze Bewegungsübungen oder Wurf- und Fangübungen mit einem Ball sorgen SCHNELL für mehr Aufmerksamkeit und Konzentration. Das haben wissenschaftliche Studien bewiesen. Ein oder zwei Minuten (!) Dauer würden hierfür völlig ausreichen. Je mehr sich die Schüler beim Lernen bewegen dürfen, desto mehr Stoff kann in kürzerer Zeit vermittelt werden. Auch das wurde in wissenschaftlichen Studien bewiesen. Einige Schulen setzen für Wurf- und Fangübungen mit 1 und 2 Bällen die JOKOKO®-Sets ein. JOKOKO® steht für JOnglieren für bessere KOordination und KOgniton (siehe www.JOKOKO.Jonglierschule.de).

Auch im didaktischen Bereich lässt sich das Jonglieren hoch wirksam einsetzen. Neben dem Audiokanal kann der/die Lehrerin die Farbe und Bewegung der Bälle nutzen, um den Gehirnen der Schüler zusätzliche Reize zu geben bzw. damit sich die Schüler die Inhalte besser merken können. Dazu muss man nicht jonglieren können, sondern muss nur Stichworte/Themen verschiedene Ballfarben zuordnen und die Bälle passend hochhalten bzw. zeigen. Wenn man das Gehirn mehr fordert, wird es leistungsfähiger ... und genau das passiert hier.

3. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Bewegung und Lernen

Wir besitzen u.a. deshalb ein GEHIRN, weil wir durch unsere motorischen Fähigkeiten in der Lage sind, Gefahren aus dem Weg zu gehen und auf unsere Chancen zuzugehen.

Bildungssysteme, die die Beweglichkeit der Schüler auf ein Minimum reduzieren – indem sie nur noch Abfolgen von Buchstaben und Zahlen auf ein Spielfeld so groß wie ein Blatt Papier aneinanderreihen, haben nicht verstanden, wie wichtig die motorische Entwicklung ist.

Prof. Robert A. Sylvester, Professor für Bildung, University of Oregon, USA

Jede Art von Bewegung ist gesund. Das ist zunächst einmal nichts Neues. In Deutschland wird Bewegung allerdings vernachlässigt, seit Jahrzehnten nimmt der Bewegungsdrang kontinuierlich ab. Jedes fünfte Kind in Deutschland ist mittlerweile übergewichtig, zwei Drittel (!) der Männer und die Hälfte (!) der Frauen. Die Corona-Zeit in den Jahren 2020 und 2021 hat den Bewegungsmangel und damit die negativen Folgen zusätzlich verschärft.

Noch vor Beginn der Corona-Krise im März 2020 verkündete die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im November 2019 „Bewegungsmangel ist die Epidemie des 20. Jahrhunderts“ 80% der Kinder und Jugendlichen bewegen sich zu wenig. Sport ist gesund, Sport hält gesund, Sport ist wichtig für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Alles richtig, aber warum machen es dann immer weniger Kinder und Jugendliche? Warum werden unsere Kinder immer unbeweglicher und dicker? Diese Frage wird meist mit „Daddeln“ beantwortet. Aber ist das wirklich so? Und wie kann man dieser Entwicklung entgegenwirken?

80% 
der Kinder und Jugendlichen bewegen sich nicht ausreichend.

inder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Sie lernen

K ihr Umfeld aktiv kennen, sie entwickeln sich durch Bewegung. Und das nicht nur im Bereich der Motorik, sondern auch

emotional, (psycho) sozial und kognitiv.

Deshalb ist u.a. auch das Jonglieren-Lernen in der Grundschule so außerordentlich wichtig (Kapitel 4.1 Pflicht für Grundschulen). Um dies zu fördern, muss naturgemäß das Umfeld bewegungsfreundlich ausgestaltet werden. Dafür sind in erster Linie die Eltern verantwortlich, vor allem bei jüngeren Kindern. Viele Untersuchungen haben inzwischen gezeigt, dass aktive Eltern aktive Kinder haben und umgekehrt. Die familiäre Vorbildfunktion spielt eine entscheidende Rolle für die sportliche Entwicklung von Kindern. Doch auch Einflussfaktoren wie Kindertagesstätten und Kindergärten, Schulen sind sehr wichtig für die Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen.



Drastischer Anstieg von Gamingzeiten und Internetnutzung während des Corona-Lockdown

Gemeinsam mit Suchtexperten untersuchen die Dt. Angestelltenkrankenkasse (DAK) am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf (UKE) in einer Längsschnittstudie erstmalig die krankhafte Nutzung von Computerspielen und Social-Media nach den neuen ICD-11 Kriterien der WHO. Auch die Folgen der Covid-19-Pandemie wurden erforscht. Im Fokus stehen Kinder und Jugendliche. Die ersten Zwischenergebnisse der Studie sind alarmierend: Bei fast 700.000 Kindern und Jugendlichen ist das Gaming riskant oder pathologisch. Im Vergleich zum Herbst 2019 nehmen die Spielzeiten unter dem Corona-Lockdown werktags um bis zu 75 Prozent zu.



Ähnlich problematisch wie Onlinespiele sind Social-Media-Aktivitäten. Eine pathologische (krankhafte) Nutzung wird bei rund 170.000 Jungen und Mädchen (3,2 Prozent) festgestellt.

Während der Corona-Krise steigen die Social-Media-Zeiten werktags um 66 Prozent an – von 116 auf 193 Minuten pro Tag. „Die Nutzungszeiten der Kinder und Jugendlichen haben die größte Vorhersagekraft für ein problematisches und pathologisches Verhalten“, sagt Professor Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter am Deutschen Zentrum für Suchtfragen.

Immer mehr Kinder und Jugendliche in Deutschland sind in psychotherapeutischer Behandlung

Nutzungszeiten [in Minuten] der regelmäßigen Nutzer (Kinder und Jugendliche) vor und unter Corona-Lockdown



Abb. 2: Nutzungszeiten vor und unter Corona-Lockdown

Innerhalb von elf Jahren hat sich die Zahl der jungen Patientinnen und Patienten mehr als verdoppelt. Das geht aus dem Arztreport der BARMER hervor, der im März 2021 in Berlin vorgestellt wurde. Demnach benötigten im Jahr 2019 rund 823.000 Kinder und Jugendliche psychotherapeutische Hilfe, 104 Prozent mehr als im Jahr 2009. Die Corona-Pandemie samt strikter Kontaktbeschränkungen dürfte dabei die Situation noch ein Stück weit verschärfen. Bei BARMER-versicherten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis einschließlich 24 Jahren stiegen die Zahlen für die Akutbehandlung sowie die Anträge etwa für die erstmalige Therapie und deren mögliche Verlängerung in 2020 um sechs Prozent auf mehr als 44.000 im Vergleich zum Vorjahr.

„Psychische Probleme können für Kinder und Jugendliche ernste Folgen haben. Deshalb ist es wichtig, auf ihre Alarmsignale zu achten. Zeitnahe Hilfe und Prävention können viel dazu beitragen, dass psychische Probleme erst gar nicht entstehen oder sich verstetigen und zu einer psychischen Erkrankung führen“, sagt Prof. Dr. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender der BARMER.

Mehr Bewegung sorgt für mehr Zufriedenheit

In der neuen Pisa-Studie 2017 zum Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler in den OECD-Staaten haben Bildungsforscherinnen und -forscher erstmals deren Zufriedenheit untersucht. Dafür wichtig seien insbesondere die Unterstützung durch die Lehrerinnen und Lehrer, die Zuwendung durch die Eltern, Aktivitäten mit Freundinnen und Freunden sowie Sport und Bewegung. Eine Erkenntnis der Studie: In Deutschland betätigen sich 97 Prozent der Schülerinnen und Schüler außerhalb der Schule körperlich (OECD-Schnitt 93 Prozent). Diejenigen, die sich mindestens an drei Tagen die Woche zumindest mäßig körperlich betätigen, sind zufriedener als solche Schülerinnen und Schüler, die nicht mäßig körperlich aktiv sind. Der Vorsitzende der Dt. Sportjugend, Jan Holze kommentiert: „Es ist zwar trivial, aber immer noch nicht allen bewusst: Sport und Bewegung sind nicht nur Freizeitvergnügen, sondern leisten einen wertvollen Beitrag zur emotionalen, sozialen und kognitiven Entwicklung junger Menschen.“ Umso verwunderlicher ist es, dass seit 50 (fünfzig) Jahren der Schulsport extrem vernachlässigt wird.

Desolater Zustand beim Schulsport in Deutschland

Dass der Schulsport reformiert werden müsse, war bereits die Meinung der Verfasser einer Studie (Kläss) zu Schülereinstellungen zum Schulsport, bereits im Jahr 1976 (!). Mit dieser Studie wurde festgestellt, dass

- sechzig Prozent der Schüler eine freiwillige Teilnahme am Sportunterricht fordern,
- dass bei den Schülern beliebte Sportarten wie z.B. Schwimmen und Tischtennis kaum eine Rolle spielen,
- dass sich fast alle Schüler eine freie Wahl von Sportarten wünschen
- und dass etwa die Hälfte der Schüler eine Abschaffung der Sportnote befürwortet.

Nicht nur an dieser Studie (aus dem Jahr 1976!!) kann man erkennen, dass viele wichtige Dinge klar erkannt, festgestellt und genügend belegt wurden, aber sich dadurch überhaupt nichts zu verändern scheint. Hierzu zählt auch die Bewegungsinitiative "Voll in Form" an Bayerischen Schulen, dass den Zusatz trägt: "täglich bewegen - gesund essen - leichter lernen". Vor ca. 15 Jahren wurde also in Schulbehörden offensichtlich erkannt, dass Bewegung das Lernen fördert! Die Initiative und zielt darauf ab, „Bewegung und Ernährung systematisch und regelmäßig in den Schulalltag einzubeziehen.“ Das Bayerische Landesamt für Schule schreibt zu dieser Initiative: „Die Schule ist heute (= 2008) vor die Aufgabe gestellt, die Aspekte „Bewegung“ und „Ernährung“ noch stärker als bisher in ihre Bildungs- und Erziehungsarbeit einzubeziehen. Die Initiative hat zum Ziel, die Kinder - gemeinsam mit ihren Eltern - für die Notwendigkeit guter, gesunder Ernährung und täglicher Bewegung als Basis von Gesundheit, Wohlbefinden sowie Lern- und Schulerfolg nachhaltig zu sensibilisieren. Das Projekt Voll in Form ist im schulischen Alltag der bayerischen Grundschulen fest verankert.“ - Wer in Bayern wohnt, kann/soll hier gerne in Schulen mal nachfragen ... die meisten werden NICHTS von dieser lobenswerten Initiative bemerkt haben. Grundsätzlich stellt sich die Frage, warum diese



Initiative nur für Grundschulen geplant ist. Die Zielgruppe 11-18-Jährige in Schulen hat mindestens genauso „mehr Bewegung“ nötig.