

Auf den folgenden Seiten
zeige ich ein paar
Beschreibungen von Übungen
und ein paar typische andere
Inhalte meines Buchs

Gedächtnistraining für Spaziergänge (r*innen)

**Denk-Übungen für Menschen in
Bewegung - Denkathlon®**

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
KAPITEL 1: Ein Buch für Spaziergänge (r*innen)	11
KAPITEL 2: Was ist der Denkathlon® TO GO? Wie führt man ihn durch? ..	12
KAPITEL 3: Das Arbeitsgedächtnis • Absurde Geschichten	17
KAPITEL 4: Die Denkathlon® TO GO-Karten	22
KAPITEL 5: Die Denkathlon® TO GO-Übungen	25
Anhänge	111
Anhang 1: Kal .kulus oZ-Aufgaben und Lösungen	112
Anhang 2: Ro.tunden und mögliche Wort-Anfänge	115
Anhang 3: 161 Wörter für CUBES-W	125
Anhang 4: Die Spargelliste	129
Anhang 5: Übersicht der Übungen pro Hauptkarte	135
Meine Leseliste	145
Schlussbemerkungen	149
QR-Code für digitale und analoge Haupt- und Unterstützungs-Karten ...	151
Allgemeine Hinweise zu den Denkathlon®-TO-GO-Karten	153
Hinweise zu den Busta?MITZA!-Karten	156

Hinweis

Falls Sie die Blauen Erklär-Videos ansehen möchten, gehen Sie bitte auf meine Webseite **www.denkathlon.de**.

Dort öffnen Sie die Unterseite "**Die Videos / ...**", wo Sie auf "**Rote und blaue Videos**" klicken. Hier finden Sie eine Übersicht der blauen Videos für viele der Übungen in diesem Buch.

Klicken Sie auf das jeweilige Bild, um zum Video zu kommen.

EINLEITUNG

Es gibt viele und viele gute Bücher zum Thema Gedächtnistraining und zum Thema Gehirnjogging. Sehr viele.

Ich habe auch einige gelesen und dabei festgestellt: Alle Bücher haben gemeinsam, dass ich mit Ihnen gearbeitet habe, wenn ich gesessen habe. Oder wenn ich an einem Stehpult stand. Auf jeden Fall war ich an einem festen Ort und habe mich von dort nicht wegbewegt. Die Bücher haben außerdem gemeinsam, dass ich eine Aufgabe ein Mal gelöst habe, dann war ich fertig damit. Hatte ich alle Übungen oder Aufgaben in einem Buch gemacht, bearbeitet, gelöst, habe ich das Buch weggelegt.

Das ein oder andere Buch habe ich ein paar Tage später wieder zur Hand genommen. Aber die meisten Aufgaben kannte ich ja noch, der Lösungsaufwand ist deutlich niedriger, oder ich erinnerte mich sogar noch an die Lösung.

Das bringt mich zu den **Besonderheiten** dieses Buches und des Denkathlon® TO GO:

Zum einen bietet jede Übung im Buch und auf den Karten des Denkathlon® TO GO sehr viele konkrete Aufgaben und mögliche Aufgaben aus den etwa 40 Aufgabenmenüs der Karten - ich spreche hier von Tausenden möglichen Aufgaben!

Zum anderen können Sie alle Übungen machen, wenn Sie sich in Bewegung befinden, unterwegs, an der frischen Luft, oder auf dem Heimtrainer. Dann also, wenn unser Gehirn sehr empfänglich ist für Neues und für kognitives Training; denn Sie können die Karten mitnehmen, in analoger Version um den Hals gehängt oder in digitaler Version auf dem Smartphone.

Viele Übungen haben Sie bald in Ihrem Gedächtnis abgespeichert. Sie formulieren dann Aufgaben ganz nach Belieben, wenn Sie Ihren Nordic-Walking-Rundweg im Park erreicht haben.

Jetzt möchte ich Ihnen fünf Denk-Aufgaben vorstellen, die aus den 41 Denkatlon®-TO-GO-Übungen in diesem Buch stammen.

Lesen Sie sich die erste Denk-Aufgabe durch, merken Sie sich die Inhalte und lösen Sie die Aufgabe – im Kopf bitte! Nach dem Merken bitte nicht wieder aufs Blatt schauen! Danach machen Sie weiter mit den nächsten Aufgaben, immer Aufgabe für Aufgabe. Vielleicht machen Sie die Übungen mit jemandem gemeinsam? Lesen Sie die Aufgaben dann jeweils vor!

Los geht's:

1. „Kombiniere **2**, **7** und **9** zu einer Rechenaufgabe mit dem Ergebnis **45**.“

2. „Bilde einen Satz mit **4** Wörtern und genau **20** Buchstaben.“

3. „Finde Wörter, die auf **.tern** enden.“

4. „Sortiere die geschriebenen Zahlen **12** bis **16** alphabetisch aufsteigend.“

5. „Bilde einen Satz mit **5** Wörtern **ohne e** und **ohne r!**“

Noch einmal: nach dem Merken bitte nicht wieder aufs Blatt schauen!

Fängt man nicht bei jeder Aufgabe sofort an, nach der Antwort oder einer der möglichen Antworten zu suchen, wenn man sie liest oder hört? (Bei einer Denkatlon®-Runde zu zweit oder mit einer kleinen Gruppe hört man die Aufgaben, und man muss sich die Details merken.) Man wird von der Aufgabe regelrecht gefesselt und möchte eine Antwort finden!

Überraschend ist das nicht; denn unser Gehirn liebt solche Herausforderungen – umso mehr, wenn sie ungewohnt sind und ungewöhnlich. So holen die Übungen des Denkatlon® TO GO Sie ganz leicht vom kognitiven Sofa!

Es kann passieren, dass man beim Denkathlon-Training in einen sehr angenehmen Zustand gerät, den die Wissenschaft **Flow** nennt. Man fühlt sich wohl und versinkt gedanklich vollkommen in der Beschäftigung mit den Aufgaben.

Voraussetzung ist, dass man die Übungen gern macht und dass die Aufgaben nicht zu leicht und auch nicht zu schwer sind.

Gut, das mit dem *Flow* ist so eine Sache, wenn man bei einem zügigen Spaziergang ist und auch noch auf die Umgebung achten muss. Das Gehen selbst wird noch funktionieren, das macht man auch unbewusst sehr gut, aber vielleicht sollte man das Tempo dann etwas reduzieren, falls dies nicht sowieso „automatisch“ geschieht.

Bei einer Runde Denkathlon® TO GO ohne körperliche Aktivitäten, was selbstverständlich auch möglich und ebenfalls gutes Gehirnjogging ist, können Sie sich dem *Flow* bedenkenlos hingeben – allein oder in einer Gruppe, bei der dann auch Ihre Trainingspartner*innen den *Flow* erleben.

Eine weitere Besonderheit des Denkathlon® TO GO ist, dass alle Übungen das Arbeitsgedächtnis sehr intensiv beanspruchen (zum Arbeitsgedächtnis lesen Sie bitte das entsprechende Kapitel auf Seite **18**).

Mit dem QR-Code auf Seite **151** haben Sie Zugang zu den achtzehn farbigen Karten des Denkathlon® TO GO, den digitalen Versionen für Smartphones und den für den Ausdruck auf DIN-A4 formatierten Versionen. Daraus können Sie nach Ihrem Bedarf schnell papierne Karten herstellen.

Die acht digitalen Haupt-Karten haben Übungsbeschreibungen der jeweiligen Übungen integriert (Karten 1 bis 6 und 1L und 2L).

KAPITEL 1

Für wen ist dieses Buch?

Dieses Buch ist für Spaziergänge und also für Spaziergänger und Spaziergängerinnen! Für Menschen, die gerne draußen unterwegs sind, spazieren gehen, vielleicht auch zügig spazieren gehen. Für Menschen, die Nordic Walking betreiben oder langsam joggen und die nach neuen Möglichkeiten suchen, Gedächtnistraining und Gehirnjogging zu machen. Allein oder zu zweit oder in einer Gruppe. Mit dem Denkathlon® TO GO geht das: damit können Sie in Verbindung mit körperlichen Aktivitäten Ihr Gedächtnis trainieren und Ihre Gehirnfunktionen auf Trab bringen. In einem Zustand also, in dem unser Gehirn gut durchblutet ist und besonders empfänglich für Neues, für kognitive Aktivierungen, für das Training unserer kognitiven Muskeln.

Mit dem Denkathlon® TO GO bekommen Sie neue, sehr unterschiedliche Übungen, die Spaß machen und bei denen nie Langeweile aufkommt. Einige Übungen sind sehr leicht, andere sehr schwierig zu bewältigen, die meisten leicht bis mittelschwer. Erwachsene können sehr wohl mit ihren Kindern und mit ihren eigenen Eltern trainieren.

Sie kennen sicher YouTube. Dann sehen Sie sich am besten auch die Videos auf meinem Denkathlon-Kanal an. Dort finden Sie viele weitere Aufgabenbeispiele und -besonders in den Videos der gelben Reihe - ganze Trainingsrunden. (In den Videos der roten Reihe gebe ich zu den gestellten Aufgaben auch immer Lösungen.)

Hierzu ein **TIPP**: Auf meiner Webseite **www.denkathlon.training** und hier auf der Unterseite "**Die Videos / ...**" finden Sie einen Link **Rote und blaue Videos**. Hier zeige ich eine Übersicht aller blauen und roten Videos. Klicken Sie auf das jeweilige Bild, um zum Video bei YouTube zu kommen.

KAPITEL 2

Was und wofür ist der Denkathlon® TO GO?

Wie führt man ihn durch?

Der Denkathlon® TO GO ist die Kombination von spielerischem, unterhaltsamem Gehirntraining mit körperlichen Aktivitäten.

Aus der Lektüre zahlreicher Bücher, Aufsätze und Artikel zum Thema kognitive Fitness - Erhaltung und Verbesserung - und besonders aus meiner Ausbildung zum Gedächtnistrainer beim BVGT Bundesverband Gedächtnistraining e.V. habe ich fünf wichtige Erkenntnisse gewonnen:

1. Gehirntraining und Gedächtnistraining machen Sinn, in jedem Alter.
2. In Kombination mit körperlicher Aktivität ist Gehirntraining besonders wirksam.
3. Körperliche Aktivität fördert *die adulte Neurogenese*, die Bildung von neuen Nervenzellen, *Jungneuronen*, im Gehirn.
4. Die Jungneuronen können die *Neuronenreserve* des Gehirns vergrößern, indem sie in bestehende Neuronen-Netzwerke eingebaut werden.
5. Damit dieser Einbau der Jungneuronen in die bestehenden neuronalen Netzwerke der Altneuronen geschieht, braucht unser Gehirn neue kognitive Herausforderungen. Routine reicht nicht. Vielmehr gilt mein Slogan

**„Es rufen Jung- und Altneuronen:
Gib uns zu tun, es wird sich lohnen!“**

Runter vom kognitiven Sofa!

Die praktische Durchführung im Außenbereich

Ein paar Tipps, falls Sie mit einer Gruppe trainieren wollen:

Übungen

Bevor Sie mit dem Denkathlon® TO GO beginnen, machen Sie sich bitte gut mit den Übungen der Karten vertraut.

Gruppen

Ihre Gruppe sollte nicht größer als 7 bis 8 Personen sein, damit Sie beim Ausrufen der Aufgaben Ihre Stimme nicht zu sehr strapazieren müssen. (Man wird schneller heiser als man denkt!)

Gelände, Örtlichkeiten

Die Örtlichkeiten müssen so beschaffen sein, dass die Gruppe nicht nur im Gänsemarsch unterwegs sein kann.

Ein Park oder ein Waldgelände mit drei bis vier Meter breiten Wegen sind ideal, und es sollten nicht zu viele andere „Verkehrsteilnehmer“ unterwegs sein. Auch ein Sportplatz mit einer Laufbahn bietet sich an – ist sogar eine gute Alternative, weil die Stolpergefahr hier wohl am geringsten ist; denn man darf nicht vergessen, dass die Beschäftigung mit den Aufgaben eine gewisse Aufmerksamkeit beansprucht, manchmal auch *große* Aufmerksamkeit und Konzentration:

Die Übung **CUBES-W** (S.45) zum Beispiel erfordert so viel Konzentration, dass Sie wahrscheinlich stehen bleiben werden, um die Aufgaben zu lösen, wenn die Übung für Sie noch neu ist. Haben Sie etwas Routine gewonnen, werden Sie langsam weitergehen können, während Sie die Buchstaben in die Ecken des Würfels setzen oder die Früchte im Würfel den Buchstaben zuordnen.

KAPITEL 3

Das Arbeitsgedächtnis • Absurde Geschichten

Das Arbeitsgedächtnis

Allen Übungen des Denkathlon® TO GO ist gemeinsam, dass sie das Arbeitsgedächtnis trainieren und dass sie unser Gehirn unterhaltsame Aufgaben bearbeiten lassen, die wir in unserer alltäglichen Routine nicht (mehr) anfassen! Das Arbeitsgedächtnis ist ein wichtiger Teil unseres Erinnerungsvermögens. Das Arbeitsgedächtnis kann mehr oder weniger gut sein, seine Kapazität kann größer oder kleiner sein.

Wann ist das Arbeitsgedächtnis bei der Arbeit? – Es ist gefragt, wenn man Aufgaben lösen soll oder Fragen beantworten will.

Hier folgen jetzt sieben kleine Aufgaben in Form von Fragen, nur die siebte Aufgabe ist keine Frage. Denken Sie immer kurz darüber nach. Finden Sie die Lösung!

1. *Was haben Olympische Spiele und Schaltjahr gemeinsam?*
2. *Welcher Wochentag war morgen vor 11 Tagen? Und welches Datum?*
3. *Wie viele Vokale hat der Satz „Auf dem Panamakanal herrscht Stau.“*
4. *Was macht $21 - 11 + 4 \times 20 - 5 + 6$?*
5. *Welches Wort hat mehr Buchstaben, Ananassaft oder Glühwein?*
6. *Wie viele Ecken und Seiten haben zwei Würfel?*
7. *Merken Sie sich die Begriffe Biber, Eimer, Erdbeere, Lineal, Wanne*

Bei allen Fragen müssen wir uns merken, was wir gerade gehört oder gelesen haben – Wörter, Zahlen, die Aufgabe selbst, Bedingungen. Dazu muss unser Arbeitsgedächtnis Informationen aus unserem Langzeitgedächtnis holen, um sie weiterzuverarbeiten – zum Beispiel, wie ein Würfel aussieht und was die Vokale sind.

***Welche Aufgabe war für Sie die schwierigste Aufgabe?
Wissen Sie noch die Begriffe aus der Aufgabe 7?***

Wenn wir etwas hören, bleibt das Gehörte zwei Sekunden in unserem Bewusstsein, dann verschwindet es wieder. Wenn wir es aber sofort wiederholen, es leise oder laut vor uns hinsprechen oder es denken, behalten wir es in unserem Bewusstsein. Dieses Phänomen kann beim Behalten von Namen von Personen helfen, die wir -zum Beispiel auf einer Veranstaltung- zum ersten Mal treffen.

Beim Lernen spielen für den Erfolg einige Arbeitsweisen des Gehirns eine wichtige Rolle. Kennen wir diese und wissen wir, welcher Lerntyp wir sind, wie wir selbst also Informationen am besten aufnehmen, um sie zu behalten, dann können wir auch viel leichter und effektiver lernen.

Die Wiederholung von Informationen bewirkt, dass sie später im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden. Der *Hippocampus* spielt dabei eine wichtige Rolle, später dann guter Schlaf. Das Gehirn sagt sich: wenn etwas wiederholt wird, und sogar (so) oft, dann muss es etwas Wichtiges sein, das zu speichern sich lohnt!

Aber auch ohne Wiederholungen speichert unser Gehirn Erlebtes ab, wenn wir in Verbindung damit starke, intensive Emotionen hatten.

Unser Arbeitsgedächtnis kann ***sieben plus-minus zwei*** „Informationen“ behalten. Stehen die Informationen in einem Zusammenhang, sind es zum Beispiel Wörter eines Satzes oder Ziffern in einer bedeutungsvollen Zahl, so kann sich unser Arbeitsgedächtnis deutlich mehr Informationen merken. Statt fünf Wörtern bleiben so 15 Wörter hängen, wenn sie in einem Satz stehen und so zusammen Sinn machen.

Versuchen Sie jetzt mal, sich diese acht Ziffern zu merken: 3,1,1,2,1,9,5,4. **Klappt es? Schwierig oder nicht so schwierig? Ist Ihnen etwas aufgefallen?** Richtig, die Ziffern sind Sylvester im Jahr 1954. Kenne ich diesen Zusammenhang der Ziffern, so merke ich sie mir leichter! Und so, über Zusammenhänge, kann unser Arbeitsgedächtnis auch andere zusammenhanglose Informationen länger als nur zwei Sekunden behalten und nach einigen Wiederholungen über den Hippocampus ins Langzeitgedächtnis geben.

Wenn wir unser Arbeitsgedächtnis immer wieder mit Aufgaben beschäftigen, es fordern, dann fördern wir es, wir verbessern seine Kapazität. Die Aufgaben der Denkhlon®-TO-GO-Übungen werden gesehen oder gehört, und die Bearbeitung der Aufgaben geschieht nur im Kopf, ohne andere Hilfsmittel wie Bleistift und Papier – so kommt das Arbeitsgedächtnis zu vollem Einsatz!

Absurde Geschichten

Oben habe ich dargestellt, dass wir uns viel mehr einzelne Ziffern merken können, wenn sie in einem gemeinsamen Kontext stehen, wie das zum Beispiel bei einem Datum der Fall ist.

Für Begriffe gilt das genauso: Verbinden wir Begriffe in einer Geschichte miteinander, am besten in einer absurden Geschichte, so können wir sie uns viel besser merken, als wenn sie isoliert „im luftleeren Raum“ stehen.

Schauen wir uns ein Beispiel an.

Wir wollen uns die folgenden fünf Begriffe merken, die ich aus meinen *Begriffekarten* gezogen habe (s.Tipp auf Seite 21):

Ameise • Bus • Hammer • Handtasche • Sandalen

Sich diese Begriffe zu merken, ist nicht so leicht. Versuchen Sie es mal!

Wenn ich mir jetzt aber eine möglichst absurde Geschichte ausdenke, in der die Begriffe vorkommen und erzählerisch und bildlich miteinander verbunden sind, fällt das Merken viel leichter.

Und ich behalte die Begriffe auch sehr lange im Gedächtnis – vor allem, wenn ich mir dazu die Geschichte **bildhaft** vorstelle und ich sie mir mehrmals durch den Kopf gehen lasse!

Was für eine Geschichte also denke ich mir aus? Vielleicht diese:

*„Im **Bus** habe ich eine **Handtasche** gefunden. Als ich sie zu Hause öffne, springt eine riesige **Ameise** heraus, und ich lasse vor Schreck den **Hammer** fallen, den ich in der Hand hatte. Leider habe ich **Sandalen** an.“*

Oder nehmen wir diese sechs Begriffe:

Erbsensuppe • Mofa • Oberhemd • Ölbild • Sofa • Wasserbett

Versuchen Sie, sich diese sechs Begriffe zu merken. Nicht so einfach, stimmt's?

Wie wäre es aber hiermit:

*„Ich liege auf dem **Wasserbett**, löffle eine **Erbsensuppe** und schaue mir das **Ölbild** über dem **Sofa** an, das ein rotes **Mofa** mit blauem **Oberhemd** zeigt.“*

Sehen Sie dieses **Bild** vor Ihrem geistigen Auge? Erbsensuppe löffeln auf dem Wasserbett? - gefährlich, oder? Und ein Ölbild mit Mofa? Und wo hat das Mofa das Oberhemd her?

Wenn Sie sich dann noch solche Fragen überlegen, haben Sie die Geschichte und ihr **Bild** und damit die sechs Begriffe schnell in Ihrem Langzeitgedächtnis gespeichert.

Probieren Sie diese Methode der absurden Geschichten mal mit einer Einkaufsliste aus!

Tipp: Einen Link zu 80 (kostenlosen Begriffekarten „Absurde Geschichten“ zum Selbermachen finden Sie auf meiner Seite www.denkathlon.training und hier auf der Seite **Tipps & Zubehör**.

Laden Sie die Datei herunter, drucken Sie die Seiten aus, am besten beidseitig mit Rückseiten (Druckereinstellungen *beidseitig drucken* und *an kurzer Kante spiegeln*), laminieren Sie die Seiten und schneiden Sie sie auseinander. Dann können Sie immer wieder mal fünf oder sechs (oder mehr) Begriffe zufällig auswählen und damit eine absurde Geschichte bilden und ihr Langzeitgedächtnis "auffüllen".

Das macht auch Spaß im Kreis der Familie oder von Freunden.

KAPITEL 4

Die Denkathlon®-TO-GO-Karten

Menüs fürs Gehirntraining zum Mitnehmen

Es ist leicht, die kognitiven Übungen mit den eigenen körperlichen Aktivitäten zu kombinieren: mit den Denkathlon®-TO-GO-Karten. Die Karten bieten wie ein **Menü** leichten Zugang zu den Inhalten, erlauben schnelles, einfaches Kombinieren der Inhalte und präsentieren eine große Vielfalt von Übungen für viele kognitive Funktionen und vor allem für das wichtige Arbeitsgedächtnis.

Die Karten gibt es in analoger und in digitaler Version. In meinem Buch *Denkathlon® TO GO - Das Handbuch* sind neben dem QR-Code für die digitalen Karten - die acht Hauptkarten und die zehn Unterstützungskarten (die Begriffekarten 1 und 2 und die acht Busta? MITZA!-Karten) enthalten, jeweils doppelt.

Auf **Seite 151** finden Sie den **QR-Code** für die digitalen Versionen aller oben genannten Karten im entsprechenden Bereich auf meiner Denkathlon®-Seite. Die digitalen Karten können Sie dann ausdrucken - sehen Sie hierzu am besten den **Tip 1** an auf der Seite *Tipps zum Buch / Denkathlon TO GO* auf meiner Webseite www.denkathlon.training.

Allen Übungen gemeinsam ist, dass sie das Arbeitsgedächtnis trainieren und dass sie unser Gehirn unterhaltsame Aufgaben bearbeiten lassen, die wir in unserer alltäglichen Routine nicht (mehr) anfassen! Die detaillierten Übungsbeschreibungen finden Sie in Kapitel 5.

Die in der Mehrzahl spielerischen Übungen kann man regelmäßig und oft durchführen, sie sind abwechslungsreich, machen Spaß und können beliebig kurz oder lang gestaltet werden.

Mit den ausführlichen Erläuterungen und Beispielen zu den Übungen versteht man schnell, wie man das Gehirntraining in die eigenen Gesundheits-, Ausdauer-, Kraft- oder Koordinations-Aktivitäten einbauen kann.

Ob **draußen** beim Spazierengehen, beim Nordic Walking, Walking oder leichten Joggen **oder drinnen** im Fit-ness-Studio, auf dem *Stepper*, dem *Ergometer* oder dem *Laufband* – mit der Karte hat man alles dabei, egal ob man allein, zu zweit oder in einer Gruppe aktiv ist.



Die Karten sind langlebige Begleiter bei unseren physischen Aktivitäten, weil die verschiedenen Aufgaben auf jeder Denkathlon®-TO-GO-Karte mit ihren einzelnen Komponenten scheinbar unzählige Übungsvarianten bieten.

So können Sie jede Runde oder Stunde ganz leicht mit einem anderen Mix von Übungen bereichern. Haben Sie sich erst einmal mit den Aufgaben vertraut gemacht, können Sie jedes Mal ohne große Vorbereitung nach den ersten Schritten auch gleich ins Gehirntraining einsteigen.

Jede Karte enthält eine Mischung von Übungen, die verschiedene kognitive Funktionen ansprechen. Eine Übung macht man über einen Zeitraum von fünf bis zehn Minuten, dann wechselt man zu einer anderen Übung.

KAPITEL 5

Die Denkathlon®-TO-GO-Übungsbeschreibungen

Glossar

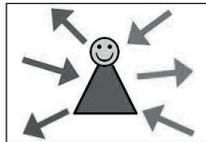
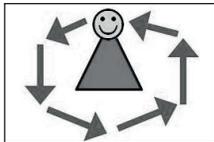
AB = Anfangsbuchstabe(n)

BuSt = Buchstabe(n)

Fleckkant® = Summe der **Fl**ächen, **E**cken und **K**anten eines geometrischen Körpers

T.E.O.N. – Kategorien = die Kategorien **T**iere, **E**ss-Trinkbares, **O**rte und **N**amen

ZG = Zahlengruppe(n)



Antworten werden reihum gegeben (links) oder *durcheinander* (beim Training mit einer Gruppe)

Werden beide Symbole gezeigt, können *Sie* entscheiden, wie verfahren wird.



= (Be-)Denkzeit von 1-2 Minuten ist empfohlen.

Quellenangaben

Das Prinzip, das den **Reihum-Übungen 1 bis 3** und den Übungen **potzblitz** und **Kal.kulus oZ** zugrunde liegt, habe ich bei meiner Ausbildung zum Gedächtnistrainer durch den BVGT e.V. kennengelernt; die einzelnen Aufgabenstellungen auf den Denkathlon®-TO-GO-Karten habe ich selbst entwickelt, beschrieben und dargestellt.

Alle anderen Denkathlon®-TO-GO-Übungen wurden von mir selbst entwickelt, beschrieben und grafisch dargestellt.

Übungen für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen

Übungen, die auch für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen geeignet sind, sind in der folgenden Übersicht und im Inhaltsverzeichnis **dunkelgrau unterlegt**.

Inhaltsverzeichnis

Denkathlon®-TO-GO-Übungen

ABC.345 / ABC.345.X	29
April-August-Dezember	34
Auf?RÄUMEN!-RA	35
Auf?RÄUMEN!-W / Auf?RÄUMEN!-Z	36
Berg?undTal!	38
Busta?MITZA! / Busta?MITZA!-R	40
CUBES-W und CUBES-Z	45
Das Huhn hat zu tun	51
ET-Domino (Domino d.Ess- u.Trinkbaren)	53
Exakt?GENAU!	57
Fleckkanten-TO GO	58
Gipfel?STÜRMER!	61
Ingo jongliert Kekse	63
Kajong - Jonglieren mit Wörtern, Kajong ABC	64
Kalkulus oZ	71
Kalkulus oZ - L / Kalkulus oZ - L+ / Kalkulus oZ - L+	72
Leisten?VERS!	74
potzblitz	76
Prim?Quadrat!	77
Reihum-Üb.1 - <i>Name-Adjektiv-Objekt m.A-A-A</i>	78
Reihum-Üb.2 - <i>Kettensätze (Name) lebt in (Ort)</i>	79
Reihum-Üb.3 - <i>Vornamen A→Z / 1-2-3</i>	80
T.E.O. / T.O.N.-Reihe	81
Ro.tunde	85
Ro.tunden im Satz	86
Ro.tunde - 1 Ro.tunde im Satz	88
Sortiere?DREI!	90
Sortiere?FÜNF!Spieglein	91
Spieglein <i>oder</i> 19 91	92
Tal?FAHRT!	95
Tier-Domino	97
Tier-Domino L	101
Was-blüht-in-Rom?	103
Wir?GEFÜHL!	104
Zasta	105
4ECK	108

ABC?345!

Was wird trainiert?

Merkfähigkeit, Wortfindung, Kreativität und logisches Denken.

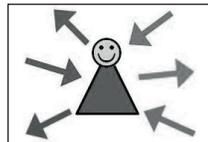
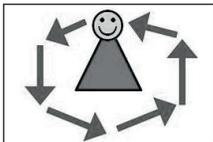
Spiel-Idee



Bei dieser anspruchsvollen Übung sagt man reihum Wörter, deren Länge zuerst immer um einen BuSt zunimmt, dann wieder abnimmt und deren AB alphabetisch aufeinander folgen.

Wichtig: Man sagt immer nur das nächste Wort, nicht auch die schon vorher gesagten Wörter!

Spielverlauf



Zum Start wählt man einen AB für das erste Wort der Übung und die maximale Wortlänge, also die Anzahl Buchstaben, bis zu der man

spielt und ab der man umdreht und ab der die weiteren Wörter der Wortkette jeweils einen BuSt kürzer sein müssen.

Als Nächstes sagt man jetzt ein Wort mit drei BuSt.

Man kann **ABC?345!** auch gut allein oder zu zweit spielen.

Neue Runde

Für eine neue Runde werden ein anderer Startbuchstabe und eine andere maximale Wortlänge gewählt.

Alternative Spielversionen

Wortlänge unbegrenzt – Man dreht um, wenn es nicht gelingt, ein nächstes Wort zu finden wie z.B. ein Wort mit **W** und **14** Buchstaben; zwar gibt es sicher ein solches Wort, aber die Suche kann sehr lange dauern.

Start-Wortlänge zwei BuSt – Dies reduziert die Auswahl geeigneter AB **für das erste Wort der Wortkette, und es macht es schwieriger, ein letztes Wort der Wortkette mit zwei BuSt** zu finden.

Auf?RÄUMEN!-RA

Was wird trainiert?

Merkfähigkeit, Denkfähigkeit, logisches Denken, Konzentration; Arbeitsgedächtnis.

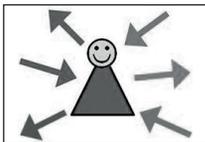
Spiel-Idee



Bei dieser Übung werden die Ziffern von Rechenaufgaben „aufgeräumt“, indem sie in eine „ordentliche“ Reihenfolge gebracht werden: Die Ziffern der Zahlen der Rechenaufgabe einschließlich der Lösung werden aufsteigend oder absteigend sortiert, das Aufräum-Ergebnis wird dann laut in die Runde gesagt.

RA steht für **Rechenaufgaben**.

Spielverlauf



Man wählt aus dem Menü auf der Denkatlon®-TO-GO-Karte zwei Zahlen und ein Rechenzeichen aus, formuliert die Rechenaufgabe und sagt sie laut in die Runde, zusammen mit der Art der Sortierung der Ziffern: auf-/absteigend, aber ohne die Lösung der Rechenaufgabe. Die Lösung muss man errechnen.

Dann räumt man im Kopf die Ziffern einschließlich der Lösung der Rechenaufgabe auf. Spielt man mit mehreren: Sind alle fertig, sagt eine/r das Ergebnis der Denkarbeit laut in die Runde. Alle prüfen, ob das Ergebnis stimmt. Danach wird die nächste Aufgabe formuliert und in die Runde gesagt – von der/dem, von der/dem die letzte Auflösung gesagt wurde.

Beispiele

19 + 37 = ? (sortiere aufsteigend)

Das Ergebnis ist 56, also wird die gesamte Aufgabe sortiert zu 1.3.5.6.7.9.

13 x 13 = ? (sortiere aufsteigend)

Das Ergebnis ist 169, also wird die gesamte Aufgabe sortiert zu 1.1.1.3.3.6.9.

Auf?RÄUMEN!-W und Auf?RÄUMEN!-Z

Diese Übung eignet sich auch für Menschen, die kognitiv nicht mehr so fit sind.

Was wird trainiert?

Merkfähigkeit, Denkflexibilität, Konzentration, logisches Denken; Arbeitsgedächtnis.

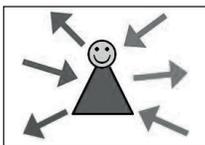
Spiel-Idee



Bei dieser Übung werden Wörter oder Zahlen „aufgeräumt“, indem ihre BuSt bzw. Ziffern in eine „ordentliche“ Reihenfolge gebracht werden: Bei Wörtern werden die **BuSt** alphabetisch aufsteigend oder absteigend sortiert und gesagt.

Bei Zahlen werden die **Ziffern** aufsteigend oder absteigend sortiert und gesagt.

Spielverlauf



Man wählt ein Wort mit mindestens 5 BuSt und sagt es laut in die Runde, mit der Art der Sortierung, auf- oder absteigend). Dann räumt jeder für sich im Kopf dieses Wort auf. Sind alle fertig, sagt einer aus der Gruppe das Ergebnis der Denkarbeit. Weiter geht es mit dem nächsten Wort. Nach zwei bis drei Wörtern wechselt man zu einer Zahl mit mindestens 4 Stellen und verfährt genauso.

Wichtig bei längeren Wörtern und Zahlen: **Es fällt leichter, ein Wort mit 8 BuSt aufzuräumen als eine Zahl mit 8 Ziffern**, weil wir uns ein Wort leichter merken als eine (meistens bedeutungslose) Zahl. Und beim oder nach dem Aufräumen muss ja geprüft werden, ob auch alle BuSt oder Ziffern erfasst wurden!

Man kann aber längere Zahlen nehmen, die eine persönliche Bedeutung haben, wie zum Beispiel einen Geburtstag oder ein anderes wichtiges Datum. Solche bedeutungsvollen Ziffernfolgen wie 24122016 („Was ist das Datum

vom Heiligabend in 2016?“) kann man beim Aufräumen leichter auf Vollständigkeit überprüfen, denn sie werden in unserem Arbeitsgedächtnis viel leichter gespeichert als irgendeine Zahl mit 8 Stellen wie z.B. 84392216.

Zahlen wiederum hat man schneller sortiert als Buchstaben: Die Sortier-Reihenfolge der nur 10 Ziffern ist uns unbewusst bekannt, und man kann die relative Position einzelner Ziffern intuitiv benennen, ohne nachzudenken.

Die Reihenfolge der 26 Buchstaben ist uns zwar auch bekannt, aber die relative Position einzelner Buchstaben in der breiten Mitte des Alphabets (von ca. D bis W) müssen wir uns bewusst machen. Wir müssen darüber nachdenken.

Beispiele

Wörter (alphabetisch aufsteigend):

Hamburg wird zu ***a b g h m r u.***

Freizeit wird zu ***e e f i i r t z.***

Wörter (alphabetisch absteigend):

Markt wird zu ***t r m k a.***

England wird zu ***n n l g e d a.***

Für die Arbeit mit kognitiv nicht mehr so fitten Menschen nimmt man Wörter mit 3 bis 5 BuSt und Zahlen mit 3 bis 5 Ziffern.

Zahlen (aufsteigend):

86400 (Sekunden eines Tages) wird zu ***0-0-4-6-8.***

Zahlen/Rechenaufgabe (aufsteigend):

39 + 12 = ?

Das Ergebnis ist **51**, also wird die Aufgabe sortiert zu ***1-1-2-3-5-9.***

Berg?undTal!

Was wird trainiert?

Merkfähigkeit, Konzentration und logisches Denken; Arbeitsgedächtnis.

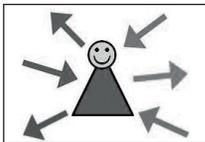
Spiel-Idee



Bei diesem einfachen Rechenspiel wird zuerst eine Kette von Additionen und danach eine Kette von Subtraktionen durchgeführt.

Nach der letzten Subtraktion muss man wieder bei der Startzahl ankommen, bei der man die Additionen begonnen hatte.

Spielverlauf



Vorbereitung Man wählt eine **Startzahl** und den Summanden, bei man die Addition beendet und die Subtraktionen beginnt.

Man beginnt immer mit dem Summanden 1, der sich nach jeder Rechnung (jedem Schritt) um 1 erhöht. **WICHTIG:** die Startzahl muss nach Abschluss aller Additionen und Subtraktionen wieder erreicht worden sein!

Man kann **Berg?undTal!** allein spielen oder als Reihum-Übung mit einer Gruppe. **Startzahl, Sum.Start, Step, Sum.Max** und **Sub.Max** können beliebig vor Spielbeginn festgelegt werden. Auf der Denkathlon®-TO-GO-Karte 4 werden verschiedene Kombination vorgeschlagen.

Wichtig: Die Startzahl muss nach Abschluss aller Additionen und Subtraktionen wieder erreicht worden sein!

Beispiel

... für eine **Berg?undTal!-Kette** Die Startzahl ist 9, Start-Summand ist 1, *Sum. Max* (der höchste Summand) ist 7. Man spielt bis „+7“ den Berg hinauf und kehrt dann um, es geht hinab ins Tal. *Auf der Karte 4 würde man für diese Aufgabe wählen: „Startzahl 9, add. bis 7“*

$$\underline{9} + 1 = 10$$

$$10 + 2 = 12$$

$$12 + 3 = 15$$

$$15 + 4 = 19$$

$$19 + 5 = 24$$

$$24 + 6 = 30$$

$$30 + \underline{7} = 37$$

nach „+ 7“ wird zur Subtraktion gewechselt, es wird umgekehrt

$$37 - 1 = 36$$

$$36 - 2 = 34$$

$$34 - 3 = 31$$

$$31 - 4 = 27$$

$$27 - 5 = 22$$

$$22 - 6 = 16$$

$$16 - 7 = \underline{9}$$



CUBES

Für das Spiel muss man zwei Dinge erlernen:

1. die **Zuordnungen** der Farben und Begriffe zu den Ecken
2. das **Prinzip**, wie Buchstaben oder Zahlen in die Ecken gesetzt werden.

Was wird trainiert?

Assoziation, Merkfähigkeit, Denkflexibilität, Konzentration, Wortfindung, Kreativität, logisches Denken.

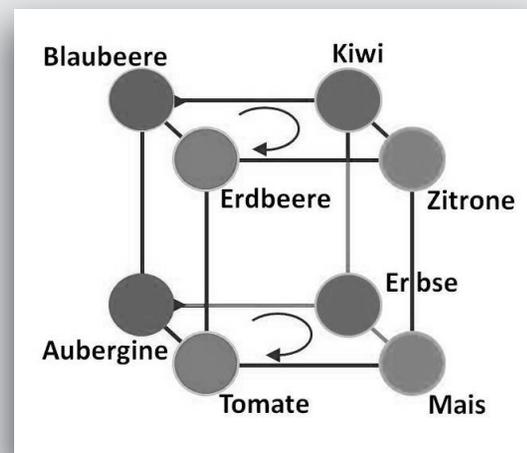
• Wichtiger Hinweis •

Auf **S.49** finden Sie **QR-Codes für drei kurze Videos**,
in denen ich diese Übung **in Farbe** beschreibe!

Spiel-Idee



In die acht Ecken eines imaginären Würfels werden die BuSt eines achtbuchstabigen Wortes (CUBES-W) oder die Zahlen einer Zahlengruppe (ZG) mit 8 Zahlen (CUBES-Z) gesetzt. Jeder Ecke ist eine bestimmte Frucht zugeordnet, wie im Bild gezeigt. Jede Frucht steht für eine Farbe, blau, grün, gelb oder rot.



In der Frucht-Version¹ sitzt in den oberen vier Ecken Obst, in den unteren vier Ecken sitzt Gemüse. Dieser Würfel heißt auch Frucht-Würfel. Die Ecke hinten links ist immer BLAU, oben und unten. In der blauen Ecke oben sitzt immer die **Blaubeere**, in der blauen Ecke unten sitzt immer die **Aubergine**, GRÜN sitzt immer hinten rechts, oben (**Kiwi**) wie unten (**Erbse**), usw.

Bei CUBES-**W** bildet man aus den 8 BuSt des Wortes neue Wörter, die man dann laut für die Mitspieler*innen buchstabiert und die diese erkennen müssen; das Besondere aber ist, dass beim Buchstabieren nicht die BuSt genannt werden sondern die Begriffe der Ecken, in denen die betreffenden BuSt sitzen (s. die Beispiele weiter unten).

¹ Es gibt noch die Tier-Version (*Tier-Würfel*) und die Schöne-Dinge-Version (*Pretiosen-Würfel*), siehe S. 48.

Exakt?GENAU!

Was wird trainiert?

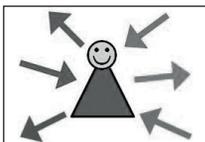
Logisches Denken, Fantasie und Kreativität, Denkflexibilität, Wortfindung, Merkfähigkeit.

Spiel-Idee



In dieser Übung sollen Sätze gebildet werden, die zwei Bedingungen erfüllen. Die **erste Bedingung** ist die Anzahl der Wörter, die der Satz **exakt** haben muss. Die **zweite Bedingung** ist die **genaue** Anzahl der Buchstaben, die der Satz haben muss.

Spielverlauf



Sie wählen eine Kombination von Wörtern (3 • 4 • 5 • 6 • 7) und BuSt (7 • 8 • 9 • 10 • 11 • 12 • 15 • 20 • 25 • 35 ...) und suchen nach einem passenden Satz.

Auch eine Frage gilt als Satz. **Hinweis:** Natürlich kommen nicht alle theoretisch möglichen Kombinationen „Anzahl Wörter“ und „Anzahl Buchstaben“ in Frage! Einen Satz mit 3 Wörtern und 30 BuSt zu bilden, dürfte auch den Kreativsten äußerst schwer fallen! Als Faustformel empfehle ich „mindestens 2,5 BuSt pro Wort!"; bei einer Vorgabe von 4 Wörtern sollte man also mindestens genau 10 BuSt "fordern". Aber man kann natürlich auch versuchen, einen solchen Satz mit 9 BuSt zu (er)schaffen!

Beispiele

„Bilde einen Satz **mit 3 Wörtern und genau 9 BuSt!**“

Eine mögliche Lösung: *„Er ist müde!“*

„Bilde einen Satz **mit 4 Wörtern und genau 15 BuSt!**“

Eine Lösung: *„Das geht nicht gut.“*

„Bilde einen Satz **mit 6 Wörtern und genau 22 BuSt!**“

Eine Lösung: *„Sie macht nie das Licht aus.“*

Fleckkanten® TO GO

Was wird trainiert?

Merkfähigkeit, logisches Denken, urteilen/beurteilen;
das räumliche Vorstellungsvermögen.

Spiel-Idee



Wir spielen mit den äußeren Merkmalen (äuM) **Flächen, Ecken, Kanten** und **Fleckkanten®** von acht geometrischen Körpern:

Finde?DAS!® – Fleckkanten-Spiele

Übersicht Flächen, Ecken, Kanten und Fleckkanten für die 8 Körper

Kugel

1

F = 1 (1)

E = 0

K = 0

Halbkugel

3

F = 2 (1)

E = 0

K = 1 (1)

Kegel

4

F = 2 (1)

E = 1

K = 1 (1)

Zylinder

5

F = 3 (1)

E = 0

K = 2 (2)

Halbzylinder

14

F = 4 (1)

E = 4

K = 6 (2)

Pyramide

18

F = 5

E = 5

K = 8

Prisma

20

F = 5

E = 6

K = 9

Würfel

26

F = 6

E = 8

K = 12

Körper

Fleckkant

F = Anz. Flächen

E = Anz. Ecken

K = Anz. Kanten

(..) „davon gekrümmt“

Das Bild zeigt die äußeren Merkmale (äuM) der 8 Fleckkanten®-Körper **Kugel, Halbkugel, Kegel, Zylinder, Halbzylinder, Pyramide, Prisma** und **Würfel**. (Statt **Zylinder** / Halbzylinder kann man auch **Säule** / Halbsäule sagen.) Sie sollten sich mit diesen äußeren Merkmalen vertraut gemacht haben, um diese Übung machen zu können.

Dann sollen die DA **Fragen** beantworten wie zum **Beispiel:**

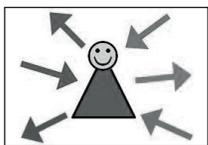
1. „Wie ist die Anzahl Kanten von 3 Würfeln und 3 Halbzylindern?“
oder
2. „Wie ist die Anzahl Flächen von 3 Halbkugeln und 2 Würfeln?“
oder
3. „Wie ist die Summe der Fleckkanten von 2 Kegeln und 8 Kugeln?“
4. „Wie ist die Anzahl der Kanten von 1 Prisma und der Flächen von 2 Pyramiden und der Ecken von 3 Halbzylindern?“
5. „Was hat mehr gekrümmte Kanten, a) 5 Säulen oder b) 11 Kegel?“
6. „Was hat mehr Ecken, a) 2 Würfel + 2 Pyramiden oder b) 5 Prismen?“

Aus dem **Fleckkanten[®]-Menü** auf der Denkathlon[®]-TO-GO-Karte 4 können Kombinationen verschiedenster Schwierigkeitsgrade abgefragt werden.

Generell gilt:

- Je mehr unterschiedliche Körper, desto schwieriger ist die Aufgabe.
- Je größer die Anzahl einzelner Körper, desto schwieriger ist die Aufgabe.
- Je größer die Anzahl abgefragter äüM, desto schwieriger ist die Aufgabe.

Spielverlauf



Sie wählen aus dem Menü oder Ihrer eigenen Vorstellung eine Kombination und sagen diese gegebenenfalls Ihrer Begleitung.

Kal.kulus oZ

Was wird trainiert

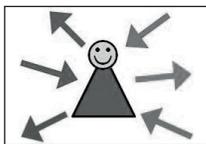
Logisches Denken, Denkflexibilität, Konzentration, Merkfähigkeit.

Spiel-Idee



Drei gegebene Zahlen sind rechnerisch so zu kombinieren, dass man ein ebenfalls gegebenes Ergebnis erhält. Fürs Kombinieren stehen die Rechenzeichen der vier Grundrechenarten $+$ $-$ $:$ \times und Klammern $()$ zur Verfügung.

Spielverlauf



Sie sagen Ihrer Begleitung 4 Zahlen, zuerst die 3 Zahlen, die zu kombinieren sind, dann als 4. Zahl das Ergebnis, das mit ihrer Kombination erreicht werden soll. Jeder muss sich also diese 4 Zahlen merken und dann noch die verschiedenen Möglichkeiten durchrechnen. Die **Reihenfolge** der 3 Zahlen in der Lösung **ist beliebig**. Man kann Kal.kulus oZ auch sehr gut alleine spielen, wobei Sie dann natürlich die Elemente der Aufgabe vor sehen.

Beispiel 1

Gegeben werden die **Zahlen 3,5,9** und das **Ergebnis 15**. Jetzt sollen also 3, 5 und 9 mittels Rechenzeichen und eventuell Klammern so kombiniert werden, dass als Ergebnis 15 herauskommt. Lösung: $5 \times 9 : 3 = 15$

Beispiel 2

Gegeben werden die **Zahlen 2,6,8** und das **Ergebnis 10**.

Jetzt sollen also 2, 6 und 8 mittels Rechenzeichen und eventuell Klammern so kombiniert werden, dass als Ergebnis 10 herauskommt. Die Lösung steht auf der nächsten Seite.

Für einzelne Zahlengruppen auf der Denkathlon®-TO-GO-Karte kann es mehr als die gezeigten 6 Lösungen geben. **Es gibt bei dieser Übung keine Kalkulus-Trios, für die es keine** Lösung gibt.

Leisten?VERS!

Was wird trainiert

Kreativität, Formulierung, Wortfindung, logisches Denken.

Spiel-Idee



Ein Leistenvers ist ein Satz, bei dem die AB seiner Wörter **hintereinander gelesenein Wort** ergeben.

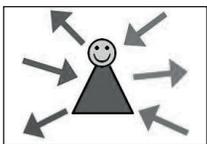
In den Aufgaben der Übung Leisten?VERS! soll für ein **gegebenes Wort** ein **Satz** gebildet werden, bei dem die AB seiner Wörter, hintereinander gelesen, das gegebene Wort bilden.

Dieses Wort hat also genauso viele BuSt wie der Satz Wörter hat!

Der zu bildende Satz – der **Leistenvers** – soll ein sinnvoller Satz sein, auch wenn er durchaus kreativ und fantasievoll und überraschend sein darf!

Je länger das Wort, desto schwieriger ist es, einen Leistenvers zu bilden. Man sollte daher mit kurzen Wörtern beginnen und langsam steigern.

Spielverlauf



Man sagt sich selbst oder seiner Gruppe ein beliebiges Wort mit 3 oder mehr Buchstaben; hier bieten sich besonders Begriffe aus den **T.O.N.-** Kategorien an.

Man kann Leisten?VERS! sehr gut allein oder zu zweit spielen.

Als **zusätzliche Herausforderung** kann man vorgeben, dass im Leistenvers ein Begriff aus einer bestimmten Kategorie vorkommen muss, zum Beispiel ein Beruf oder ein Ort oder ein Tier.

Aufgaben-Beispiele

1. „Bilde einen Leistenvers für das Wort **Ferien** !“

Eine mögliche Lösung:

„Für **E**va riecht Ingwer **e**her **n**ussig.“

2. „Bilde einen Leistenvers für das Wort **Auto** !“

Eine mögliche Lösung: „**A**uch **U**ngarn **t**rinken **O**rangensaft.“

3. „Bilde einen Leistenvers für das Wort **Katze** !“

Eine mögliche Lösung: „**K**ann **A**lwin **t**atsächlich **Z**iegen **e**infangen?“

Für die Arbeit mit kognitiv nicht mehr so fitten Menschen beschränkt man die Aufgabenstellung auf kurze Wörter mit 3 oder 4 Buchstaben.

Hier einige kurze Wörter:

Vornamen

3 BuSt - Eva, Ria, Ute, Uwe, Tim

4 BuSt - Anna, Lina, Karl, Otto, Paul, Nina, Vera

Tiere

3 BuSt - Bär, Emu, Hai, Kuh, Reh, Wal

4 BuSt - Huhn, Hahn, Hund, Rind, Löwe, Pfau, Elch, Lama

Geografie

3 BuSt - Ahr, Ort, Rom, Don, Tal, See, Rio

4 BuSt - Flut, Bonn, Elbe, Meer, Köln, Kiel, Harz, Wald, Oase, Ufer, Ebbe

Sonstige

3 BuSt - Arm, Duo, Uhr, Ohr, Mal, Gut, Zug, Gin

4 BuSt - Glas, Bein, Mund, Mond, Mars, Hose, Vase, Dose, Ring, Tanz, Auto, Wand, Hand, Rand, Salz, Wein, Saft, Bier, Obst, Reis, Mais, Glas, Sand, Wind, Rind, Bild, Wild, Dorf, Wald, Korn

Tipp: Auch eine Frage kann ein Leistenvers sein. (s.o.)

potzblitz!

Was wird trainiert?

Konzentration, Merkfähigkeit, Denkflexibilität, logisches Denken.

Spiel-Idee



Eigentlich ist dies eine sehr leichte Übung – sollte man meinen: Man zählt reihum (oder für sich selbst, wenn man allein spielt) von 1 an aufwärts. Der Haken dabei: Das gewählte Zahlenpaar bestimmt, wann

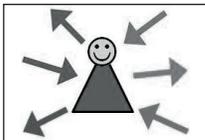
man statt einer Zahl das Wort **potz!** oder **blitz!** oder **potzblitz!** sagen muss!

Kommt man zu einer Zahl, die durch die erste Zahl des Zahlenpaares teilbar ist, muss man *statt* der Zahl **potz!** sagen.

Kommt man zu einer Zahl, die durch die zweite Zahl des Zahlenpaares teilbar ist, muss man *statt* der Zahl **blitz!** sagen.

Und kommt man zu einer Zahl, die durch beide Zahlen des Zahlenpaares teilbar ist, muss man *statt* dieser Zahl **potzblitz!** sagen.

Spielverlauf



Sie wählen ein **Zahlenpaar** aus (Karte 1) und legen fest, wie weit man zählt oder Sie zählen – abhängig von Gruppengröße und Größe der Zahlen des Zahlenpaares.

Hinweis zur Übung: Ist eine Zahl oder sind beide Zahlen des Zahlenpaares klein, zum Beispiel 2 und 5, so sind **potz!** und **blitz!** und **potzblitz!** häufiger zu sagen. Sind die Zahlen dagegen beide groß wie zum Beispiel 5 und 7, wird das Zählen seltener unterbrochen, so dass man ruhig bis 50 oder 60 zählen sollte. Bei einer größeren Gruppe ist dann sowieso zu empfehlen, bis zu einer größeren Zahl zu zählen als nur bis 20 oder 30.

Beispiel

Gewählt wurde das Zahlenpaar **3; 5**.

Jetzt wird abwechselnd (reihum) laut gezählt:

„1 ► 2 ► **potz!** ► 4 ► **blitz!** ► **potz!** ► 7 ► 8 ► **potz!** ► **blitz!** ► 11 ►
potz! ► 13 ► 14 ► **potzblitz!** ► 16 ► 17 usw.“

Prim?Quadrat!

Was wird trainiert?

Merkfähigkeit, Konzentration und logisches Denken; das Arbeitsgedächtnis.

Spiel-Idee

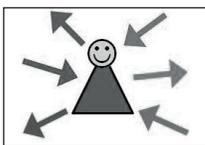


Bei dieser Übung geht es um einfache bis anspruchsvolle Such- und Rechenaufgaben mit *Primzahlen* und *Quadratzahlen*.

Primzahlen sind natürliche Zahlen, die größer als 1 sind und nur durch sich selbst und durch **1** teilbar sind (2, 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23, 29 usw.). **Quadratzahlen** sind das Ergebnis von Multiplikationen von ganzen Zahlen mit sich selbst (1, 4, 9, 16, 25, 36, ..., 100, usw.).

Bei dieser Übung werden immer eine Primzahl und eine Quadratzahl addiert, die aber zuerst noch gefunden werden müssen: Man beschreibt sie in der Aufgabe immer in Bezug auf eine andere Zahl (die Bezugzahl, BZ), zum Beispiel „die Primzahl hinter der 10“ oder „die Quadratzahl vor der 95“. *Hinter* meint die **erste** Primzahl hinter der BZ; *vor* meint die **letzte** Primzahl vor der BZ. Natürlich soll dann auch die Rechenaufgabe gelöst werden (s.u. **Beispiele**).

Spielverlauf



Man stellt die Aufgabe aus dem Menü auf der Denkathlon®-TO-GO-Karte **4** zusammen. Spielt man mit einer Gruppe, sagt man die Aufgabe laut in die

Runde. Nach einer kurzen Denkzeit fragt man nach der Lösung. Wer die Lösung sagte, wählt die nächste Aufgabe aus. Nach 5 bis 6 Aufgaben wechselt man zu einer anderen Übung.

Beispiele

„Addiere die **erste** Primzahl *hinter* 40 und die **nächste** Quadratzahl *zur* 30!“

Lösung: $(29 + 17 = 46)$

„Addiere die **letzte** Primzahl *vor* 36 und die **erste** Quadratzahl *hinter* 60!“

Lösung: $(31 + 64 = 95)$

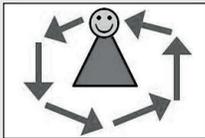
Reihum-Übung 1

Anton hat **alte Anzüge**; Beate mag **blaue Blusen**; ...

Was wird trainiert?

Wortfindung, logisches Denken, Denkflexibilität, Kreativität, Assoziation.

Spiel-Idee und Spielverlauf



Name, Adjektiv und Substantiv jedes Satzes fangen mit demselben BuSt an. Man beginnt mit dem BuSt **A** oder einem beliebigen BuSt und setzt dann im nächsten Satz alphabetisch aufsteigend fort. **Y** überspringt man. Man spielt eine bestimmte Zeit, zum Beispiel 10 Minuten. Oder man spielt eine Runde durchs Alphabet. Danach wechselt man zu einem anderen Übungstyp. Die Übung kann man sowohl allein als auch zu zweit oder mit einer Gruppe spielen.

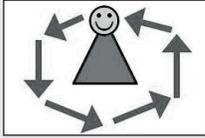
Beispiel

Anna hat **alberne Angewohnheiten**; Bernd mag **blonde Biere**; ...

Reihum-Übung 2

Max lebt in **München** ► **N**ina ... Nürnberg ►

Spiel-Idee und Spielverlauf



Sie wählen einen beliebigen Buchstaben, mit dem sowohl Vorname als auch Ort beginnen müssen. Im nächsten Satz ist der AB des nächsten Vornamens

der letzte BuSt des zuvor gesagten Ortes. Und so geht es weiter.

Die Übung kann man sowohl allein als auch zu zweit oder mit einer Gruppe spielen.

Beispiel

Moritz lebt in **Marburg** ► **G**isela ... Graz ► **Z**acharias ... **Z**agreb

► **B**arbara ...

Ro.tunden

Diese Übung eignet sich auch für Menschen, die kognitiv nicht mehr so fit sind.

Auf der Karte 1L finden Sie Wortendungen, für die ich sehr viele Wörter gefunden habe. Um die Aufgaben grundsätzlich leichter zu machen, lassen Sie die „Maximal-5-Buchstaben“-Bedingung weg.

Was wird trainiert?

Wortfindung, Kreativität, logisches Denken, Assoziation

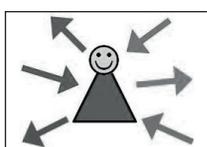
Spiel-Idee



„Nenne so viele Wörter wie möglich, die auf ‚art‘ enden!“

Erlaubt sind alle Wörter, die im Duden stehen. Die einzige **Bedingung** ist, dass die jeweiligen Wortanfänge nicht mehr als 5 BuSt haben dürfen. Es ist erstaunlich, was einem alles an Wörtern einfällt, vor allem in einer Gruppe, wo alle immer wieder mit neuen Wörtern aufwarten, die dann wiederum bei anderen Gruppenmitgliedern eine Schublade im Langzeitgedächtnis öffnen, in der sich weitere passende Wörter befinden ...!

Spielverlauf



Sie wählen für sich selbst oder Ihre Begleitung eine Wort-Endung aus. Jetzt sagen Sie (abwechselnd) Wörter, die sich mit der Wortendung bilden lassen. Pro Wortendung spielt man drei bis fünf Minuten. Manchmal hat man schneller alle möglichen Wörter gefunden. Machen Sie mit einer neuen Wortendung weiter oder wechseln zu einer Übung mit ganz anderen Anforderungen wie Kal.kulus oZ.

Beispiel

Gesagt wurde die Wortendung



Mögliche Wörter sind z.B.:

Hase, Vase, Blase, Phrase, Nase, Phase, rase

Tal?FAHRT!

Was wird trainiert?

Merkfähigkeit, Konzentration und logisches Denken.

Spiel-Idee

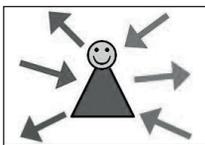


Von einer gegebenen Zahl werden abwechselnd zwei Zahlen subtrahiert, bis man nicht mehr weiter subtrahieren kann, ohne eine negative Zahl zu bekommen: entweder erreicht man die Null oder einen positiven Rest. Die Startzahl, die beiden abzuziehenden Zahlen (Subtrahenden 1 und 2) und der Rest werden auf der Denkathlon®-TO-GO-Karte vorgegeben. Nur wenn man genau den gegebenen Rest erreicht, hat man alles richtig gerechnet!

Man beginnt mit der Zahl unter „**Start**“ und subtrahiert abwechselnd die beiden Zahlen „**Sub1**“ und „**Sub2**“ bis man beim „**Rest**“ angekommen ist. Man spielt allein, oder man spielt mit einer Gruppe. Spielt man in einer Gruppe, wird laut reihum gerechnet: jedes Gruppenmitglied subtrahiert die beiden Zahlen vom Ergebnis des vorigen Mitglieds.

Spielverlauf

Vorbereitung



Man wählt eine der auf den Denkathlon®-TO-GO-Karten 4 und 5 angebotenen Kombinationen. Spielt man allein, so legt man einfach los. Spielt man in einer Gruppe, nennen Sie die 4 Zahlen, bestimmen, wer die erste Subtraktion macht und wie die Reihenfolge für die weiteren Subtraktionen ist. Dann geht es los.

Wichtig: Man muss beim vorgegebenen Rest ankommen! Jede andere Zahl ist falsch, man hat irgendwann auf dem Weg zum Rest einen Fehler gemacht.

Beispiel

Kombination auf der Karte:

$$50-6-3-5 \text{ (Startzahl = 50, Sub1 = 6, Sub2 = 3, Rest = 5)}$$

$$\underline{50} - 6 = 44$$

$$44 - 3 = 41$$

$$41 - 6 = 35$$

$$35 - 3 = 32$$

$$32 - 6 = 26$$

$$26 - 3 = 23$$

$$23 - 6 = 17$$

$$17 - 3 = 14$$

$$14 - 6 = 8$$

$$8 - 3 = \underline{5}$$

Weiter geht es nicht, da ein nochmaliges Subtrahieren von **6** das Ergebnis negativ machen würde. **5** war zudem als zu erreichender Rest vorgegeben, also hat man alles richtig gemacht.

Tierdomino

Was wird trainiert?

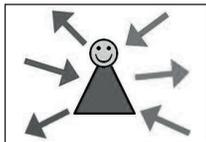
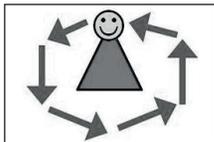
Assoziation und Kreativität, Erkennen von Zusammenhängen, logisches Denken. Das Langzeitgedächtnis wird aktiviert.

Spiel-Idee



Beim klassischen Domino legt man Steine aneinander, die eine Gemeinsamkeit haben – dieselbe Zahl oder dasselbe Symbol. Beim Denkatlon®-Domino **Tiere** (Kurz: Tierdomino) werden **Tiere** aneinander gelegt, die eine Gemeinsamkeit haben. Die möglichen Gemeinsamkeiten sind **7** verschiedene Kriterien, Merkmale (s.u.). Das Spielmaterial vom Tierdomino ist das eigene Wissen über Tiere.

Spielverlauf



Zum Start des Spiels wählen Sie ein Tier. An dieses Tier soll jetzt ein anderes Tier *angelegt* werden und an dieses wieder ein anderes Tier, usw. - Diese Übung funktioniert allein nicht so gut, besser geht es zu zweit oder mit einer Gruppe. **Das Anlegen** erfolgt durch das laute Nennen eines **verbindenden Kriteriums**, das beide Tiere gemeinsam haben.

Eine Spielrunde dauert so lange, wie man Lust hat; oder bis die Kette nicht weitergeführt werden kann; oder man vereinbart eine Spieldauer; oder man spielt, bis man eine vorher gesetzte „*gesamte Anzahl Beine*“ erreicht hat.

KRITERIEN

Mit diesen **7** Kriterien kann man die Tiere beim Tierdomino verbinden:

1. ihre **äußeren Merkmale** (z.B. Anzahl Beine; Stoßzähne; Hörner; Geweih; Fell; Rüssel; Flügel ...)
2. ihre **Klasse** (Säugetier, Vogel, Fisch, Reptil, Amphibie, Insekt¹)
3. ihre **Beziehung zum Menschen** (Haus-, Nutztier, Nahrungsmittel, Wildtier)

¹ Insekten gehören zur Klasse Gliederfüßer, wie Spinnentiere, Tausendfüßer und Krebstiere

4. ihre **Nahrung** (wovon ernährt sich das Tier – Pflanzen, Fleisch, Insekten, Allesfresser)
5. ihre **Lebensräume** (auf d. Land, im Wasser; amphibisch, ...)
6. ihre **Geografien** (wo kommt es vor/lebt es: Kontinent, Land, Region, ...)
7. ihre **Lebensweisen** (wie lebt das Tier - in Staaten, Schwärmen, Rudeln, Herden; ...)

Regeln

Das Tierdomino ist gar nicht so einfach, weil man 2 Regeln beachten muss; aber man merkt schnell, wie viele Tiere man kennt und wie viel man über Tiere weiß!

Die beiden Regeln lauten:

A. Man darf **kein Tier**² wiederholen.

B. Man darf **kein Kriterium**² **direkt** wiederholen.

Ausnahme für Regel B: **äußere Merkmale**³ darf einmal wiederholt werden.

Beispiel

Jemand aus der Gruppe nennt das erste Tier, z.B. **Hund**. Der/die Nächste **wählt ein passendes Tier, sagt dieses laut und sagt dazu das verbindende Kriterium**, z.B. „**Katze**, ist auch ein Haustier“.

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

Hund! *dann:*

Katze, *ist auch ein Haustier!*

Giraffe, *hat auch vier Beine!*

Kuh, *ist auch Pflanzenfresser!*

Pferd, *hat auch vier Beine!*

Bär, *ist auch Landbewohner!*

Schimpanse, *ist auch ein Säugetier!*

² Je nach Spielstärke der Gruppe ändert man die Regel dahingehend, dass jedes Kriterium einmal wiederholt werden darf, was das Finden eines nächsten Tieres erleichtert. Man kann zusätzlich vereinbaren, dass ein Tier nach fünf anderen Tieren wiederholt werden darf.

³ *Erlaubt* ist zum Beispiel „**hat auch vier Beine!**“ und direkt danach „**hat auch zwei Hörner!**“

Was-blüht-in-Rom?

Was wird trainiert?

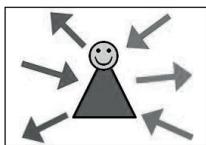
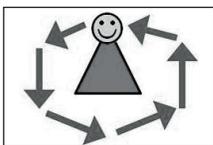
Assoziatives Denken, Wortfindung, Fantasie, Kreativität.

Spiel-Idee



Was blüht in ROM? **R**osen, **O**leander und **M**argeriten. Genannt werden darf alles, was tatsächlich blüht – solange der Begriff mit einem der BuSt des Ortes oder Landes beginnt. Ob das, was blüht, tatsächlich in dem Ort oder dem Land vorkommt, ist nicht wichtig, wie im **Beispiel** unten. Für die genannte Aktivität (25 auf der Karte 1) sind „Akteure“ zu finden, deren AB die BuSt eines gegebenen Ortes oder Landes sein müssen. Auf der Karte 1 werden 25 Orte oder Länder vorgeschlagen. Man kann zusätzlich beliebig andere Orte oder Länder oder Regionen für die Übung hinzunehmen. Örtliche Korrektheit ist nicht gefordert. Der *Fantasie* gehört das Feld! Und *Kreativität* ist wichtig: Nicht nur Flüsse fließen sondern auch Getränke ... und auch die Zeit fließt, oder Schweiß -alles ist erlaubt, solange die AB passen.

Spielverlauf



Sie suchen eine der 25 Aktivitäten und einen der 25 Orte für die Gruppe aus. Die Gruppenmitglieder beantworten dann die Frage, indem passende Begriffe gesagt werden, bis alle BuSt des Ortes getroffen wurden. Danach wird eine neue Kombination gewählt; insgesamt gibt es 625. Natürlich kann man *Was-blüht-in-Rom?* auch allein oder zu zweit spielen.

Beispiel 1

Was blüht in PORTUGAL?

Mögliche (und erlaubte) Antworten sind **P**rimeln, **O**leander, **R**osen, **T**ulpen, **U**nkraut, **G**eranien, **A**stern, **L**ilien.

Beispiel 2

Wer arbeitet in DORTMUND?

Mögliche (und erlaubte) Antworten sind **D**achdecker, **O**skar, **R**ichter, **T**axifahrer, **M**aler, **U**rologen, **N**ina, **D**ermatologinnen

4ECK

Vor dem Spiel muss man zwei Dinge erlernen:

1. die Zuordnungen Farbe=Ecke und (zusätzliche Option) Obst=Farbe
2. wie Zahlen einer Zahlengruppe in die Ecken gesetzt werden.

Was wird trainiert?

Merkfähigkeit, Denkflexibilität, Konzentration, logisches Denken.

Spiel-Idee



In die Ecken eines imaginären Vierecks wird eine Gruppe von vier Zahlen gesetzt. Jede Ecke hat eine eigene Farbe – wie im Bild rechts dargestellt. Wenn man sich die Zuordnung Farbe=Ecke gemerkt hat, und wenn man sich dann gemerkt hat, welche Zahl in welcher Ecke sitzt, kann man Fragen beantworten wie „*Was ist die Summe der Zahlen in der roten und der blauen Ecke?*“.

Zusätzlich wird jeder Farbe ein Begriff eines bestimmten **Themas** zugeordnet, zum Beispiel eine passende **Frucht** BLAU = Blaubeere; GRÜN = Kiwi ; GELB = Zitrone; ROT = Erdbeere.

Die Zuordnung Farbe = Ecke - Welche Farbe sitzt in welcher Ecke? Die Farben der Ecken sind immer gleich: oben links ist BLAU , dann folgen im Uhrzeigersinn die Farben GRÜN , GELB und ROT.

TIPP: Sie können sich die Farben gut mit der folgenden kleinen Geschichte merken: „Ich mache eine Fahrt ins BLAUe und nähere mich einer Ampel, die von GRÜN auf GELB und dann auf ROT springt.“

Version XS - In der schwierigsten Version XS stehen die 4 Zahlen der ZG durcheinander, und die ZG ist jeweils ein Datum mit vollständiger Jahreszahl. Man wählt eigene, bekannte Geburtstage oder irgendein Datum, zum Beispiel den 2. *Weihnachtstag 2014*. Die vier in das 4ECK einzusetzenden Zahlen sind dann 26-12-20-14.

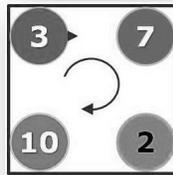
Die einzelnen Zahlen kann man sich besser merken als 4 Zahlen, die keinen Zusammenhang haben. Aber das Addieren ist natürlich schwieriger. In der Bezeichnung der ZG werden alle vier Zahlen genannt.

Beispiele:

ZG **5-2-1-9** oder ZG **3-7-2-10**.

Wichtig: Die gegebene Reihenfolge in der Bezeichnung der ZG ist auch die Reihenfolge für das Einsetzen der Zahlen in die Ecken des 4ECKs.

Das Bild für die ZG **3-7-2-10**:



Es gibt zwei Typen von Fragen / Aufgaben:

1. Die Frage bezieht sich auf die 4 Seiten des 4ECKs.
2. Die Frage bezieht sich auf die 4 Farben des 4ECKs.

Fragen zu 1

Wie ist die Summe der Zahlen in den Ecken der rechten Seite?

- ... der linken Seite?
- ... der oberen Seite?
- ... der unteren Seite?

Fragen zu 2

Wie ist die Summe der Zahlen in der roten und der gelben Ecke?

- ... in der blauen und grünen Ecke?
- ... in der blauen und gelben Ecke?
- usw.

Anhänge

	Seite	
Anhang 1	Alle Kal.kulus oZ-Aufgaben mit Lösungen	112
Anhang 2	Ro.tunden und mögliche Wort-Anfänge	115
Anhang 3	161 Wörter für CUBES-W	125
Anhang 4	Die Spargelliste	129
Anhang 5	Übersichten der Übungen pro Hauptkarte	135

Anhang 1

Alle Kal.kulus oZ - Aufgaben mit Lösungen

Gruppirt nach Karten 1 bis 6 und HD1 (s.Hinweis zu HD1 auf S.114)

Die Lösungen für die Kal.kulus oZ-Aufgaben der Karten 1L und 2L sind nicht enthalten, da sie ausnahmslos offensichtlich sind.

Karte 1

1,2,3	$3-2-1 = 0$	$3-2+1 = 2$	$3 \times 2-1 = 5$	$1+2+3 = 6$	$2 \times 3+1 = 7$	$(1+2) \times 3 = 9$
1,3,5	$5-3-1 = 1$	$5 \times 1-3 = 2$	$5 \times 3-1 = 14$	$5 \times 3+1 = 16$	$(1+5) \times 3 = 18$	$(1+3) \times 5 = 20$
2,3,4	$2+3-4 = 1$	$4:(3-2) = 4$	$3+4-2 = 5$	$2+3+4 = 9$	$3 \times 4-2 = 10$	$2 \times 3 \times 4 = 24$
2,4,6	$6-4-2 = 0$	$6+4-2 = 8$	$2+4+6 = 12$	$2 \times 4+6 = 14$	$2 \times 6+4 = 16$	$2 \times 4 \times 6 = 48$
2,5,9	$9-5-2 = 2$	$9 \times 2-5 = 13$	$2 \times 5+9 = 19$	$2+5 \times 9 = 47$	$(2+5) \times 9 = 63$	$2 \times 5 \times 9 = 90$
3,4,5	$5-4+3 = 4$	$5-3+4 = 6$	$3 \times 4-5 = 7$	$3+4+5 = 12$	$3+4 \times 5 = 23$	$3 \times 4 \times 5 = 60$
4,5,6	$(4+6):5 = 2$	$6-5+4 = 5$	$6-4+5 = 7$	$4+5+6 = 15$	$4 \times 5+6 = 26$	$4 \times 6+5 = 29$
5,6,7	$6:(7-5) = 3$	$(6-5) \times 7 = 7$	$5+6+7 = 18$	$5 \times 6-7 = 23$	$5 \times 7-6 = 29$	$(5+6) \times 7 = 77$
6,7,8	$6+7-8 = 5$	$6+8-7 = 7$	$6+7+8 = 21$	$6 \times 8-7 = 41$	$7 \times 8-6 = 50$	$6 \times 8+7 = 55$
7,8,9	$7+8-9 = 6$	$7+9-8 = 8$	$7+8+9 = 24$	$7 \times 8+9 = 65$	$7 \times 9+8 = 71$	$7+8 \times 9 = 79$

Karte 2

1,2,4	$4-2-1 = 1$	$(4-2):1 = 2$	$4-2+1 = 3$	$1 \times 2 \times 4 = 8$	$(1+4) \times 2 = 10$	$(1+2) \times 4 = 12$
1,4,6	$6-4-1 = 1$	$6 \times 1-4 = 2$	$6 \times 4-1 = 23$	$6 \times 4+1 = 25$	$(1+6) \times 4 = 28$	$(1+4) \times 6 = 30$
1,4,9	$9:1-4 = 5$	$9-4+1 = 6$	$1 \times 4+9 = 13$	$9+4+1 = 14$	$9 \times 4-1 = 35$	$(1+4) \times 9 = 45$
2,3,9	$9-3-2 = 4$	$9:(3-2) = 9$	$2+3+9 = 14$	$2 \times 9+3 = 21$	$9 \times (2+3) = 45$	$2 \times 3 \times 9 = 54$
2,4,9	$9-(2 \times 4) = 1$	$9-4-2 = 3$	$9-4+2 = 7$	$2 \times 9-4 = 14$	$2+4+9 = 15$	$2 \times 4 \times 9 = 72$
2,6,8	$(2+6):8 = 1$	$(8-6) \times 2 = 4$	$2 \times 8-6 = 10$	$2+6+8 = 16$	$(8 \times 6):2 = 24$	$2 \times 6 \times 8 = 96$
3,4,7	$(3+4):7 = 1$	$3 \times 4-7 = 5$	$7-4+3 = 6$	$3+4+7 = 14$	$7 \times 4-3 = 25$	$(3+4) \times 7 = 49$
3,6,8	$8-6+3 = 5$	$3 \times 6-8 = 10$	$8+6-3 = 11$	$(8 \times 6):3 = 16$	$8 \times 3+6 = 30$	$(3+6) \times 8 = 72$
4,5,7	$4+5-7 = 2$	$(5+7):4 = 3$	$7-5+4 = 6$	$4 \times 5-7 = 13$	$4 \times 5+7 = 27$	$(4+5) \times 7 = 63$
5,6,9	$5+6-9 = 2$	$9:(6-5) = 9$	$9+6-5 = 10$	$5+6+9 = 20$	$5 \times 6-9 = 21$	$9 \times 5-6 = 39$

Anhang 2

Ro.tunden und mögliche Wortanfänge

Ich zeige hier bis zu 10 Wortanfänge pro Ro.tunde (Wortendung), die der Regel entsprechen, dass ein Wortanfang maximal 5 BuSt haben darf. Es gibt bei vielen Ro.tunden noch mehr Wortanfänge als hier gezeigt werden.

Auf www.findedas.eu finden Sie für die Übung Ro.tunden -neben vielen Übungsmöglichkeiten für Gruppen- die Datei *Ro.tunden-Archiv A-Z*, in denen bis zu 15 Wortanfänge gezeigt werden (Zugang über den **QR-Code S.151**).

Bei der nachfolgenden Darstellung gibt es keine Angabe der Karten, auf denen die einzelnen Ro.tunden stehen.

Die Ro.tunden sind alphabetisch aufsteigend sortiert.

abe	G	R	N	H	Kn	W	tr	Geh	Schw	
aber	Sch	Gel	Tr	Gew	mak					
ache	M	R	L	S	m	Dr	kr			
acht	N	M	Y	I	W	P	Vorm	Ohnm	verm	Pr
ade	M	sch	W	Tir	Pom	Par	L	I	ger	Sch
aden	Fl	F	b	Gest	L	M	W	Tir	Schw	
aft	H	T	Sch	S	Kr	Obsts	Urkr			
agen	Vers	Pl	pl	M	S	s	W	w	Kl	kl
ahn	K	R	B	Z	H					
al	T	W	tot	fat	form	M	Sign			
all	B	über	H	St	Kraw	Dr	F	Kn	Notf	Urkn
alz	W	F	B	M	Schm	Pf				
amm	L	Gr	D	Schw	kl	K	Staud			
amme	R	r	st	Progr	Fl	auffl	Heb	herst	Schr	verd
and	H	W	L	S	Finnl	Holl	Pf	St	Engl	Br

Anhang 3

161 Wörter für CUBES-W

Geografie - Reisen - Kunst - Kultur

A L G E R I E N	M A L L O R C A
A M A Z O N A S	M O N D R I A N
B A S E L I T Z	M O N T R E A L
B A S I L I K A	N Ü R N B E R G
B A Y R E U T H	P A G A N I N I
B E C K M A N N	P O R T U G A L
B O L I V I E N	P R E M I E R E
B O R D E A U X	P Y R A M I D E
B Ö T T C H E R	Q U A R T E T T
B R A N D U N G	Q U I N T E T T
B R A S I L I A	R O U S S E A U
B R A T S C H E	R U S S L A N D
B R E N T A N O	S A A R L A N D
B U D A P E S T	S A N D B U R G
B U S F A H R T	S Ä N G E R I N
D I C H T U N G	S A X O P H O N
D O R T M U N D	S C H I L L E R
D R E H B U C H	S C H U B E R T
F E L D B E R G	S C H U M A N N
F I N N L A N D	S E E F A H R T
F L A M E N C O	S E E R E I S E
F L U G Z E U G	S I B E L I U S
F O X T R O T T	S I N G A P U R
F R Ü H L I N G	S I Z I L I E N
G R Ö N L A N D	S K U L P T U R

Anhang 5

Übungen pro Hauptkarte

	Seite
Karte 1	137
Karte 2	138
Karte 3	139
Karte 4	140
Karte 5	141
Karte 6	142
Karte 1L	143
Karte 2L	144

Hier finden Sie für jede Hauptkarte eine Übersicht der Übungen auf der Karte, zusammen mit sehr kurzen Übungsbeschreibungen, ohne Beispiele. Dazu werden in Klammern die Seiten genannt, wo Sie die detaillierten Übungsbeschreibungen im Buch finden.

Hinweis: Die Karte HD1 ist über den QR-Code auf S.151 **nicht** zu erhalten. Diese Karte gibt es nur auf meinen Workshops und Kursen.

Karte 1



Kal.kulus oZ (S.70) 3 gegebene Zahlen sind rechnerisch so zu kombinieren, dass man ein ebenfalls gegebenes Ergebnis erhält. Fürs Kombinieren stehen die Rechenzeichen der 4 Grundrechenarten (+ – : x) und Klammern () zur Verfügung.

potzblitz! (75) Man zählt reihum (oder für sich selbst, wenn man allein spielt) von 1 an aufwärts. Das gewählte Zahlenpaar bestimmt, wann man statt einer Zahl das Wort **potz!** oder **blitz!** oder **potzblitz!** sagen muss.

Reihum-Übung 1 (77) Anton hat alte Anzüge; Beate mag blaue Blusen; ... Name, Adjektiv und Substantiv jedes Satzes fangen mit demselben BuSt an. Spielmodus: reihum.

Reihum-Übung 2 (78) Max lebt in **München** Nina ... **Nürnberg** Gerd ... **Gera** Anton ... Ein/e DA beginnt mit einem beliebigen BuSt, mit dem Vorname und Ort beginnen müssen. Vorname und Ort, in dem der Vorname lebt, beginnen mit demselben BuSt (siehe oben). Es geht reihum weiter, aber jetzt ist der AB des nächsten Vornamens bestimmt durch den letzten BuSt des zuvor gesagten Ortes.

Reihum-Übung 3 (79) Vornamen A-Z / 1-2-3 Die DA sagen reihum einen Vornamen, der mit dem nächsten, übernächsten oder überübernächsten AB im Alphabet beginnt.

Ro.tunden (84) „Nenne so viele Wörter wie möglich, die auf ‚art‘ enden!“ Erlaubt sind alle Wörter, die im Duden stehen. Die einzige Bedingung ist, dass die jeweiligen Wortanfänge nicht mehr als 5 BuSt haben dürfen.

Tierdomino (96) Beim Tierdomino werden Tiere aneinander gelegt, die eine Gemeinsamkeit haben. Die möglichen Gemeinsamkeiten sind 7 verschiedene Kriterien, Merkmale.

Was-blüht-in-Rom? (102) *Was blüht in ROM? Rosen, Oleander und Margeriten.* Genannt werden darf alles, was tatsächlich blüht – solange der Begriff mit einem der BuSt des Ortes /Landes beginnt. Ob das, was blüht, tatsächlich in dem Ort oder dem Land vorkommt, ist nicht wichtig.

Karte 6



Das Huhn hat zu tun (50) Sätze bilden, die bestimmte Bedingungen erfüllen: Anzahl Wörter, Anz. bestimmter Vokale oder Kombinationen von Vokalen oder Anzahl best. Konsonanten.

Kal.kulus oZ (70) 3 Zahlen sind rechnerisch so zu kombinieren, dass man ein gegebenes Ergebnis erhält. Fürs Kombinieren stehen die Rechenzeichen der 4 Grundrechenarten (+ - : x) und Klammern () zur Verfügung.

Leisten?VERS! (73) Ein Leistenvers ist ein Satz, bei dem die AB seiner Wörter hintereinander gelesen ein Wort ergeben. Aufgabe: Bilde für ein gesagtes Wort mit mind. 3 BuSt einen entsprechenden Satz.

Reihum-Übung T.E.O. (80) *Tiere • Ess-/Trinkbares • Orte* **Spielverlauf:** Die DA sagen reihum u.abwechselnd in der Reihenfolge T.E.O. ein Tier, etwas Ess-/Trinkbares u. einen Ort. Es gibt Bedingungen für das Finden der Begriffe aus T.E.O..

Reihum-Übung T.O.N. (80) *Tiere • Orte • Namen* **Spielverlauf** wie bei der Reihum-Übung T.E.O. Beispiel-Aufgabe „Beginne eine T.O.N.-Reihe mit dem BuSt D, alphabetisch aufsteig. in 2er Schritten!“ Eine mögliche Folge: Dachs Frankfurt Helmut Jaguar Landshut Nina Pudel Rom Thomas ...

Ro.tunden (84) „Nenne so viele Wörter wie möglich, die auf ‚art‘ enden!“ Erlaubt sind alle Wörter, die im Duden stehen. Die einzige Bedingung ist, dass die jeweiligen Wortanfänge nicht mehr als 5 BuSt haben dürfen.

Ro.tunden im Satz (85) / 1 Ro.tunde im Satz (87) Für eine/ mehrere gegebene Wort-Endung/en soll ein sinnvoller Satz gebildet werden, in dem jeweils ein Wort mit einer der gegebenen Ro.tunden vorkommt. Erlaubt sind alle Wörter, die im Duden stehen. Die jeweiligen Wortanfänge dürfen max. 5 BuSt haben.

ZASTA (105) Man verteilt eine Gruppe von 9 Zahlen auf 3 imaginäre Stapel mit je 3 Zahlen und bewegt dann einzelne Zahlen. Gefragt wird nach den neuen Summen von Ebenen.

Das Huhn hat zu tun (50) Sätze bilden, die Bedingungen erfüllen: Anzahl Wörter, Anzahl bestimmter Vokale oder Anzahl Kombination von Vokalen oder Anzahl bestimmter Konsonanten.

Schlussbemerkung

Gesundheit! Wenn Sie den Denkathlon® TO GO und seine Übungen oft und regelmäßig machen, fordert das Ihr Arbeitsgedächtnis und viele andere kognitive Funktionen, Ihre „kognitiven Muskeln“ sozusagen.

Mit diesem Training wird die kognitive Fitness gefördert, und dies wiederum ist förderlich für unsere *kognitive* Gesundheit.

Deshalb zum Schluss dieses Buches ein paar Worte zu *Gesundheit*.

Gesund bleiben oder wieder gesund werden – wir haben es zu einem nicht unerheblichen Teil in unserer eigenen Hand, davon bin ich überzeugt!

Was können wir selbst in die Hand nehmen?

Es sind diese **fünf Bereiche**:

Erstens: Wir können uns gesund ernähren.

Zweitens: Wir können uns körperlich und kognitiv bewegen, aktiv sein.

Drittens: Wir können krankmachende Verhaltensweisen und Zustände vermeiden.

Viertens: Wir können im Kreis anderer Menschen Entspannung, Wohlgefühl und Erfolgserlebnisse suchen und finden.

Fünftens: Wir können uns mit Umsicht und Vorsicht sicher durch unser Leben bewegen.

Wenn man diese fünf Bereiche lebt, kann man meiner Meinung nach die eigene, *individuelle Gesundheitserwartung** deutlich, um etliche Jahre, an die eigene *statistische Lebenserwartung* annähern.

Mit dem Denkathlon® TO GO, diesem Buch, meinen Videos und den Finde?DAS!®-Übungen haben Sie ein Fitnessprogramm zur Hand, mit dem Sie sich und Ihnen liebe und wichtige Menschen kognitiv in Bewegung bringen und halten können - *runter vom kognitiven Sofa!*

* Hierzu finden Sie mehr Informationen auf meiner Webseite www.denkathlon.de und dort auf der Seite „Gesundheit“.