

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	
Was sind Energizer?	
Warum sollten Energizer & Co. fester Bestandteil einer jeden Didaktik sein?	
Wie können Sie mit der Methodensammlung arbeiten?	
Methodenübersicht	
Autoren	

Vorwort

3	Lernen in und mit Bewegung ist effektiver. Den Autoren dieser »Energizer«-Karten kommt das Verdienst zu, in der Praxis vielfach bewährte Methoden auf eine Weise aufbereitet zu haben, die unmittelbar Lust schafft, diese selbst auszuprobieren. Als Lehrerin oder Lehrer mit Ihrer Klasse, als Erwachsenenbildner und Seminarleiterin in Ihren Kursgruppen, als Beraterin in der Begleitung von Teambildungsprozessen – für unterschiedliche Settings finden Sie hier eine Fülle von Methoden, die neuen Schwung in die Gruppe bringen, die den Teamgeist stärken und die Beziehungen untereinander fördern.
4	
7	
9	
12	
32	

Belebende und auflockernde Bewegungsaktivitäten heben den Energiepegel in Gruppen. Sie sind natürliche »Entwicklungsbegleiter und -beschleuniger« in Lernprozessen und sollten deshalb überall dort hohe Priorität haben, wo Lernen als mehr verstanden wird als den Sieg des Sitzfleisches über den Geist (frei nach Nietzsche).

Die Bewegungsimpulse von »Energizer & Co.« sind mehr als nur Pausenfüller in einem ansonsten wenig anregenden Belehrungs- und Sitzunterricht. Sie sind Teil einer neuen Lernkultur, in der Schülerinnen und Schüler aktiv handeln, kooperativ und bewegt lernen können. Ein vielfältiges und anregungsreiches Lernangebot, in dem Bewegung als natürliche Ressource integriert ist, fördert nicht nur die Entwicklung kognitiver, sondern vor allem auch die Entwicklung motorischer, sozialer und emotionaler Kompetenzen.

Die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Lernen sind von zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt und in bewegungsfreundlicher Schulpraxis und Erwachsenenbildung lebendig. Bewegung fördert die Lernbereitschaft und die Leistungsfähigkeit, sie redu-