



## **„Horizonte öffnen“ Hörerservice**

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf [www.osenzwerge.de](http://www.osenzwerge.de), UKW 106,5 MHz am 2.Montag des Monats

### **Tipp des Monats Oktober 2006: „Das Einmaleins hüpfen“**

**von Johannes Cernota** (Musiker, Komponist & Maler, Sandkrug)

Es ist ein Tipp, z.B. für Eltern zusammen mit Ihren Kindern, beispielsweise das Einmaleins nicht nur zu rechnen, sondern auch zu hüpfen; d.h. linke und rechte Gehirnhälfte zu vereinen, BEIDE zu beanspruchen.

Stellen sie sich einmal vor, wir würden die 7er-Reihe springen, also 7 – 14 – 21 . . .

Das würde man hüpfen, also nach vorne springen, so 30 cm, mal die Beine breiter auseinander, dann wieder zusammengeführt, dann wieder auseinander. So wie „Hinke-Pinke“, wie es die Kinder spielen.

Wenn ich jetzt in diesem Rhythmus, also 7 – 14 – 21 – 28 – 35 usw. springe, und plötzlich weiß ich nicht, wie die Zahlenreihe weitergeht und der Körper springt trotzdem weiter, dann merke ich plötzlich: ich habe einen Fehler gemacht, ich habe nicht gut genug gelernt.

Oder weiter gedacht: es passt vorwärts, jetzt kann ich es auch rückwärts springen.

Also, 7er-Reihe rückwärts: 70 – 63 – 56 ... Dann kommen schon mal langsamere Sprünge. Das macht viel Spaß, besonders wenn die Kinder mit den Erwachsenen schäkern.

Oder die 11er-Reihe, die manchmal verflixt sein kann, gerade zum Ende hin, wo dann mancher Erwachsene dann auch stolpert.

Ich wende so etwas z.B. nach der Mittagspause an. Man hat gut gegessen und die Müdigkeit fällt über einen, dann lasse ich die Menschen in meinen Kursen schon einmal die 11er-Reihe rückwärts springen. Sie finden das oft sehr amüsant und auch toll. Das ist einfach eine Methode, den Körper, also Hand und Fuß mit dem Kopf zusammen zu bringen.

Ich kann dann so einiges vielleicht besser begreifen, ich kann weiter üben, Variationen schaffen, sagen wir mal, 7 und dann die 14 überspringen auf 21, also einen auslassen, also so variieren.

So kann ich Kindern wunderbar das Rechnen beibringen und mir selbst auch noch einmal. Und vor allen Dingen haben wir dabei Spaß!

#### **weiterführende Links zu Johannes Cernota:**

[www.cernota.de](http://www.cernota.de)

[www.osenzwerge.de](http://www.osenzwerge.de)

#### **Kontakt:**

Moderatoren und Redaktion : [horizonte@wissensimpulse.de](mailto:horizonte@wissensimpulse.de)

Studiogast Johannes Cernota: [info@cernota.de](mailto:info@cernota.de) / Tel.: 044 81 - 9 81 42