

Die Körperlisten-Challenge

Mit Fantasie und Körperbildern Wissen leichter merken

KINDER- UND JUGENDCOACHING

ALLTAGSREISE

SO FUNKTIONIERT DIE KÖRPERLISTE

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

10 Körperstellen – 10 Merkpunkte – jede Menge Fantasie!

Mit der Körperliste kannst du dir Wörter, Fakten oder andere Lerninhalte leichter merken. Dafür verbindest du sie mit bestimmten Stellen deines Körpers und denkst dir lustige Bilder dazu aus.

1. Entdecke deine 10 Merkpunkte

Schau dir die Körperliste an. Deine Reise beginnt bei den Füßen (1) und führt dich über Knie, Oberschenkel, Po, Bauch, Brustkorb, Schultern, Hals und Nase bis zum Kopf (10).

2. Verbinde Wörter mit Körperstellen

Stell dir vor, du möchtest dir das Wort „Schneemann“ merken. Dann könntest du dir vorstellen, dass auf deinen Füßen ein riesiger Schneemann steht. Je verrückter und lustiger dein Bild ist, desto einprägsamer kann es sein!

3. Lass deine Fantasie spielen

Verknüpfe weitere Wörter mit den nächsten Körperstellen. Vielleicht knabbert ein Rentier an deinen Knien oder ein Weihnachtswichtel hüpft auf deinen Oberschenkeln herum? Auf deinem Po könnte ein riesiger Weihnachtsbaum wachsen und auf deinem Bauch tanzen zehn Plätzchen!

Mein Tipp: Wiederholen macht's leichter!

Gehe nach jedem neuen Bild deine Körperliste noch einmal von Anfang an durch. Beginne bei den Füßen und rufe dir alle bisherigen Bilder der Reihe nach ins Gedächtnis. So wächst deine Sammlung verrückter Bilder mit jedem neuen Begriff!

Zum Schluss: Versuche, alle zehn Begriffe abzurufen, ohne auf die Liste zu schauen. Schaffst du es sogar rückwärts – vom Kopf bis zu den Füßen?

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

DIE WEIHNACHTS-CHALLENGE

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

10 Weihnachtsbegriffe – 10 Körperstellen
Wie viele kannst du dir merken?

Jetzt sind deine Familie oder Freunde dran! Wer schafft es, sich zehn Weihnachtsbegriffe in der richtigen Reihenfolge zu merken?

So geht's:

1. Sammelt gemeinsam zehn Weihnachtsbegriffe und legt ihre Reihenfolge fest.
2. Jeder verbindet die Begriffe mit den zehn Körperstellen und denkt sich dazu eigene lustige, ungewöhnliche Bilder aus.
3. Deckt die Begriffe ab und geht eure Körperliste von den Füßen bis zum Kopf ab. Wie viele Wörter könnt ihr richtig wiedergeben?

Extra-Challenge: Schafft ihr es auch rückwärts – vom Kopf bis zu den Füßen?

Unsere 10 Weihnachtsbegriffe

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____



Mein Tipp: Je verrückter, lustiger und lebendiger eure Bilder sind, desto leichter bleiben sie oft im Gedächtnis!

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

DIE KÖRPERLISTE

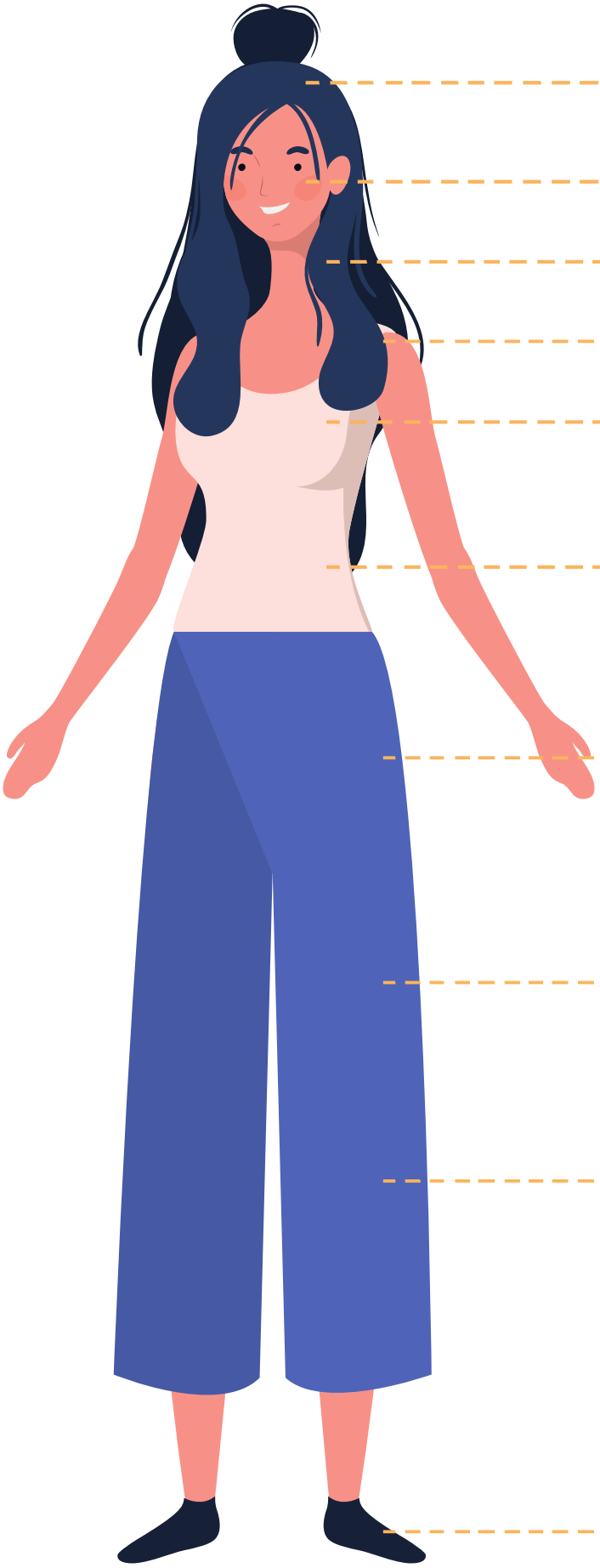
KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE



© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

DIE KÖRPERLISTE

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE



10 Kopf (Haare)

9 Nase

8 Hals

7 Schultern

6 Brustkorb (Herz)

5 Bauch

4 Gesäß (Po)

3 Oberschenkel

2 Knie

1 Fuß (Fußsohle, Zehen)

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

WAS BRINGT DIE KÖRPERLISTE?

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

FFür Ihr Kind erklärt: Dein Gehirn liebt verrückte Bilder!

Mit der Körperliste bekommt jedes Lernwort einen festen Platz an deinem Körper. Dazu denkst du dir ein lustiges, ungewöhnliches Bild aus.

Solche Bilder kann sich dein Gehirn oft leichter merken. Wenn du gedanklich von deinen Füßen bis zum Kopf wanderst, helfen dir die Körperstellen, dich an die Wörter zu erinnern.

Das funktioniert auch für Schulthemen! Zum Beispiel für Planeten, wichtige Ereignisse oder Fachbegriffe.

Für Sie als Eltern: Mit inneren Bildern Wissen verankern

Die Körperliste verbindet Lerninhalte mit vertrauten Körperstellen. Dabei nutzt sie vier hilfreiche Lernprinzipien:

- **Vertraute Anker**: Körperstellen geben neuen Informationen einen festen Platz.
- **Bildhaftes Denken**: Ungewöhnliche Vorstellungen machen Lerninhalte einprägsamer.
- **Feste Reihenfolge**: Der Weg vom Fuß bis zum Kopf hilft, Begriffe geordnet abzurufen.
- **Aktives Erinnern**: Ihr Kind ruft die Informationen selbstständig aus dem Gedächtnis ab.

Mein Tipp für Ihren Familienalltag

Nutzen Sie die Körperliste auch für schulische Lerninhalte, beispielsweise für eine Abfolge von Ereignissen oder wichtige Begriffe.

Lassen Sie Ihr Kind eigene, möglichst verrückte Bilder entwickeln. Persönliche Vorstellungen bleiben häufig besonders gut im Gedächtnis.

Wichtig: Die Körperliste hilft beim Merken und Abrufen. Zusammenhänge und Hintergründe sollten zusätzlich verstanden werden.

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

LERNEN WIR UNS KENNEN!

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE



Doreen Meyer

Lerncoach | Kinder- und Jugendcoach

Vereinbaren Sie ein kostenloses Kennenlerngespräch.

0 61 50 / 86 70 03

info@alltagsreise.de

www.alltagsreise.de

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de