



Braingym, leren door bewegen



Studiedag Speciaal / Praktijkonderwijs

Nijmegen, 14 april 2014

Hans Stroes



www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

14 april 2014

PROGRAMMA



1. Kennismaking.
2. Kennismaking met Braingym.
3. Wat is Braingym?
4. Dominatiepatronen: a way of living and learning.
5. Praktijk
6. Onderzoek naar Braingym op scholen.



www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

14 april 2014

Hans Stroes

- Scholings- en adviesbureau 'Stroes in beweging'
- (Gast)docent bij diverse opleidingen:
 - Fontys Hogeschool Eindhoven
 - Hogeschool INHOLLAND, meerdere plaatsen
- 20 jaar vakleerkracht en consulent bewegingsonderwijs
- Auteur van:
 - Basislessen Bewegingonderwijs
 - Leerlingvolgsysteem bewegen en spelen
- Coördinator en docent Tweejarige MRT opleiding
- Websites:
 - www.allesinbeweging.net
 - www.basislessen.nl
 - www.MRTinbeweging.net



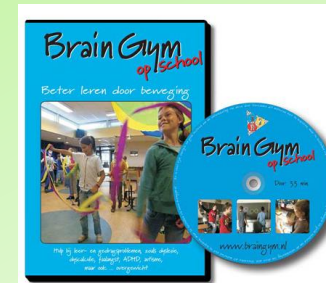
www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

9 april 2014

1. Kennismaking

- Deelnemers
- Wie heeft al eens kennisgemaakt met Braingym
- Wie werkt ermee?
- Waar denk je aan bij Braingym?



www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

14 april 2014



2. Kennismaking met Braingym

BRAIN & GYM

Hersengymnastiek	- denken
Gymnastiek voor je hersenen	- denken
Al bewegend je hersenen opwarmen of afkoelen	- bewegen
Al bewegend leren	- bewegen



www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

14 april 2014

Waarom Braingym?



- Braingym en dyslexie.
- Liggende achten met dochter Lotte voor letter en cijfer omkeringen.
- De racebaan op school.
- Zou een MRT programma sneller verlopen als de hersenhelften beter samenwerken?



www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

14 april 2014

Wat is Braingym?



Braingym is een door Dr. Paul Dennison speciaal ontwikkelde methode die beide hersenhelften activeert om beter samen te werken.

De hersenhelften werken niet altijd goed samen. Vooral bij stress. Als dit het geval is kun je dat op verschillende manieren merken.

www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

14 april 2014

Kinderen hebben dan bijv. moeite met:

- gecoördineerde bewegingen als lopen, fietsen, een bal vangen
- begrijpend en technisch lezen, hardop lezen
- spelling
- creatief denken
- rekenvaardigheden
- technisch schrijven, creatief schrijven
- spreekbeurten
- toetsen maken
- zelfvertrouwen, enz.



www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

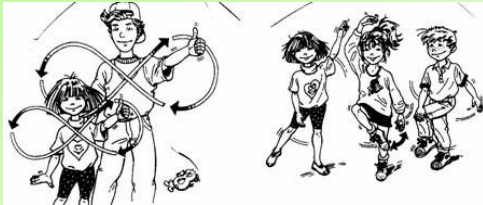
14 april 2014



Voor wie is Braingym bedoeld?

Braingym is voor iedereen die zowel letterlijk als figuurlijk gemotiveerd is in beweging te komen, vanuit de behoefte om er alles uit te halen wat erin zit.

Dit kunnen kinderen of volwassenen zijn, die blokkades in leersituaties tegenkomen.



www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

14 april 2014

Hoe werkt het?



Fysieke oefeningen en massages helpen blokkades in de energie op te lossen.

Door oefeningen waarbij de eigen middenlijn overgestoken ofwel doorkruist wordt, met eenvoudige (zelf)massages en stretchoefeningen.

Door de bewegingen gaat de energie weer stromen tussen beide hersenhelften en van en naar de zintuigen.

Zowel het brein als het lichaam gaan beter samenwerken en daardoor wordt het leren en leven weer leuk!

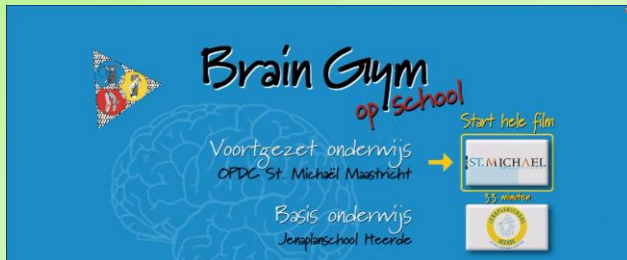


www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

14 april 2014

Braingym op VO school St. Michael



www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

14 april 2014

Braingym op Jenaplanschool Heerde



Elke ochtend vier basisoefeningen, ondersteunt door een gezellig muziekje.

In de loop van de dag allerlei oefeningen, voor iedere nieuwe activiteit.

Dit werkt preventief: in plaats van te wachten is er beweging het geen resulteert in een betere concentratie en opnamemogelijkheid.

Tevens geeft beweging een sociaal en harmonisch gevoel tussen iedereen die daaraan actief deelneemt.



www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

14 april 2014

Braingym op Jenaplanschool Heerde



- het leren gaat plezieriger
- beter concentreren
- meer bij zichzelf blijven
- minder stress
- minder afhankelijk wat anderen van hen vinden
- meer harmonie in het kind zelf
- meer harmonie in de groep.



www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

14 april 2014

Ben je een links of rechts breinige denker?



<http://www.youtube.com/watch?v=9CEr2GfGilw>

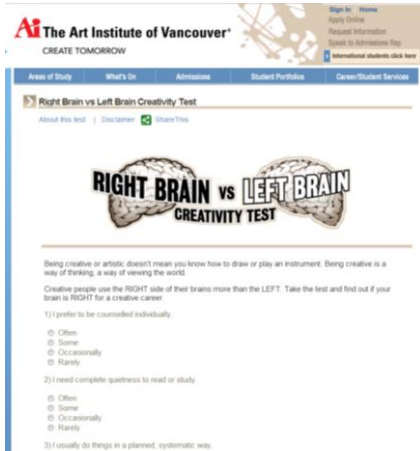


www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

14 april 2014

Ben je een links of rechts breinige denker?



http://www.whercreativitygoeschool.com/vancouver/left-right/rb_test.htm

Op internet nog veel meer van deze tests te vinden.

IG

14 april 2014

Invloed van de bewegingen op de hersenen

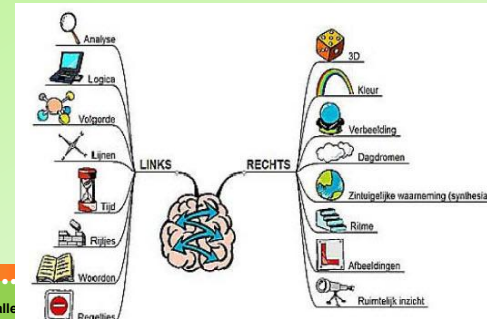


De linkerhersen helft:

- analytisch denkvermogen
- het onderscheiden van dingen
- het leren van dingen

De rechterhersen helft:

- creativiteit
- emoties
- muziek



www.all

14 april 2014

4. Dominante oog, oor, hand, voet en hersenhelft



Totaalprofiel

Naam:

Dominantiepatroon:

Oog:

Oor:

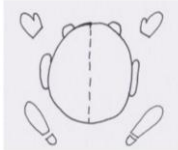
Hand:

Voet:

Brein:

Er is wel / niet sprake van een geblokkeerde/gekruiste dominantie.

Opmerking:



The Dominance Factor

How Knowing Your Dominant Eye, Ear, Brain, Hand & Foot Can Improve Your Learning



Dominantie patroon – a way of living and learning



Veel dyslecten hebben een geblokkeerde dominantie.

LINKER HERSENHELF				RECHTER HERSENHELF			
LOGIC HEMISPHERE DOMINANT				GESTALT HEMISPHERE DOMINANT			
HAND	EYE	EAR	FOOT PROFILE	HAND	EYE	EAR	FOOT PROFILE
Right Foot	Right Eye	A	Right Foot	Right Foot	Right Eye	L	Right Foot
Right Ear	Left Foot	AA	Right Ear	Left Foot	LL	Left Foot	LL
Right Eye	Right Foot	B	Right Eye	Right Foot	J	Right Foot	J
Left Ear	Left Foot	BB	Left Ear	Left Foot	JJ	Left Foot	JJ
Right Hand	Right Foot	C	Right Hand	Right Foot	K	Right Foot	K
Right Ear	Left Foot	CC	Right Ear	Left Foot	KK	Left Foot	KK
Left Eye	Right Foot	E	Left Eye	Right Foot	I	Right Foot	I
Left Ear	Left Foot	EE	Left Ear	Left Foot	II	Left Foot	II
Right Ear	Right Foot	D	Right Ear	Right Foot	PP	Right Foot	PP
Left Foot	Left Foot	DD	Left Foot	Left Foot	P	Left Foot	P
Right Eye	Right Foot	F	Right Eye	Right Foot	NN	Right Foot	NN
Left Ear	Left Foot	FF	Left Ear	Left Foot	NN	Left Foot	NN
Left Hand	Right Foot	G	Left Hand	Right Foot	OO	Right Foot	OO
Right Ear	Left Foot	GG	Right Ear	Left Foot	OO	Left Foot	OO
Left Eye	Right Foot	H	Left Eye	Right Foot	MM	Right Foot	MM
Left Ear	Left Foot	HH	Left Ear	Left Foot	MM	Left Foot	MM



PROFILE L

- Thought to be the Einstein profile. Observations about Albert Einstein's life and how he learned, suggest he was this kind of learner.
- HELPS:**
 - These learners will benefit from sitting where they can process internally, quietly and move without disturbing other learners.
 - Activities that help: Lazy 6's and Thinking Caps from Brain Gym, blinking while tracking with the eyes, megaphones, integrated cross-lateral hand and foot play like knitting, writing and drawing with the non-dominant hand, conscious walking, dancing, soccer, and martial arts like Tai Chi.
 - An integrative balance of art, music, movement and interpersonal skills combined with cognitive endeavors in linguistics and mathematics will be highly beneficial.

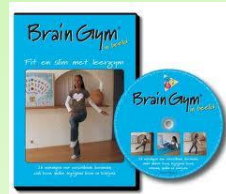
Figure 24: Key to the 32 Dominance Profiles

5. Braingym oefeningen in de praktijk



VOORBEELDEN

- Water drinken
- De kruisloop
- De liggende acht
- Alfabet 8-en
- De nekrol
- In en uit de knoop



Braingym oefeningen op internet



<http://youtu.be/NFjL5RRtjk>





6. Onderzoek naar Braingym op scholen



Onderzoek door de Universiteit in Zuid-Afrika, op scholen waar in de moedertaal onderricht gegeven wordt en scholen waar de leerlingen voor het eerst met de Engels taal in aanraking komen.

Doel: toestemming van de overheid om Braingym toe te passen in het onderwijs.

Uitslag van het onderzoek brengt de overheid tot een **positief advies**: Braingym mag op alle scholen van Zuid-Afrika gebruikt worden om leerprestaties te verbeteren.

www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

14 april 2014



Het volgende is waargenomen

LEZEN:

- Leestempo is verbeterd met gemiddeld 8 woorden per minuut
- Leesvordering is toegenomen met gemiddeld 5 maanden

REKENEN:

- Onder elkaar optellen is gemiddeld met 3.6 maanden vooruit gegaan
- Onder elkaar aftrekken is gemiddeld met 6 maanden vooruitgegaan

www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

14 april 2014



Het volgende is waargenomen

In het algemeen genomen is het volgende ook verbeterd:

- Handschrift
- Concentratie
- Ruimtelijke oriëntatie
- Kruising van de middenlijn
- Oog-handcoördinatie
- Lange- en korte termijngeheugen
- Inzicht
- Verminderde agressie

www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

14 april 2014

brain gym.org/studies

Plaats voor een snelle navigatie uw bladwijzer op deze bladwijzerbak. [Bladwijzer nu importeren...](#)

BRAIN GYM
International

Home About Us Learn More Find Donate Contact Us Members

Brain Gym Studies

Click [here](#) to download the [Brain Gym Studies Packet](#).

Research FAQ

1. Does Brain Gym® International have research on the effects of the Brain Gym activities?
2. What books or other sources will give me research on the validity of using movement to support the learning process?
3. What's the difference between the two kinds of research studies in your chronology of annotated research studies?
4. Is the foundation's research on the Brain Gym® movements and processes scientific?
5. Does the foundation sponsor research?
6. Why aren't there more quantitative research?
7. Why aren't there more peer-reviewed articles?
8. What value is there in small classroom studies like the ones mentioned in the chronology?
9. Isn't quantitative, peer-reviewed research a standard requirement for any program used in schools?
10. What kinds of factors are usually measured in Brain Gym research?

Does Brain Gym® International have research on the effects of the Brain Gym activities?

Yes, we offer three primary publications that summarize our research: (1) A Chronology of Annotated Research Study Summaries in the Field of Educational Kinesiology, on the brain gym.org website, offers summaries of research studies done by a number of our instructors through the last twenty years. (2) The [Brain Gym® Global Observer](#), formerly the Brain Gym® Journal, published three times yearly, offers in-depth articles as well as reports of an anecdotal, statistical, or theoretical nature, written by instructors about their use of the Brain Gym program in diverse settings. (3) The Research Packet offers expanded abstracts of some of the studies in the Research Chronology.

Many books also detail the effects of learning on movement.

Tip:

What books or other sources will give me research on the validity of using movement to support the learning process?

Here are a few good examples from the many existing resources:

- Smart Moves: Why Learning Is Not All in Your Head by Carla Hannaford, Salt Lake City: Great River Books, 2005.
- The Dominance Factor: How Knowing Your Dominant Eye, Ear, Brain, Hand and Foot Can Improve Your Learning, by Carla Hannaford, Alexander, N.C.: Great Ocean Publishers, 1997.

www.braingym.org

Research

A Chronology of Annotated
Research Study Summaries
in the Field of Educational Kinesiology



BRAIN GYM[®]
International

The Educational Kinesiology Foundation, Ventura, CA, U.S.A.
(805) 658-7842 • (800) 356-2109
ed.kif@earthlink.net • www.BrainGym.org

An IRS 501(c)(3) approved California not-for-profit public benefit corporation

www.allesinbeweging.net

ALLES IN BEWEGING

14 april 2014