

Zahlenreihen des 1mal1. Für Leute, die gern über Rhythmus lernen.

Präge dir die Ergebnisse des kleinen und großen Einmal-eins mit Hilfe des rhythmischen Aufsagens ein. Am besten mit Hin- und Herwiegen des Kopfes.

Es geht auch mit Bewegungen des Oberkörpers, oder mit Tippen des Taktes (Finger/Hände oder Füße).

Oder rolle die Augäpfel hin und her.

Auch hin- und herwiegen, wenn in im rechten Feld nichts steht!



nach links
„drei und ... „



Kopf nach rechts
„ ... sechzig“



nach links
„sech ...“



Augen nach rechts
„zehn ...“

Du kannst auch kleine Tanzschritte machen. Du kannst die Zahlen auch singen statt sprechen.

Zuerst liest du von dieser Tabelle ab – bis du sie auswendig kannst. Dann machst du die Übung ohne auf die Tabelle zu sehen. Die benutzt du dann nur noch, um zu prüfen, ob du die Ergebnisse richtig wiedergegeben hast.

Du sprichst dir die Zahlen vorwärts und rückwärts vor. Also von 1 bis 10 und zurück zu 1.

Immer wenn du eine Reihe fließend vorwärts und rückwärts beherrschst, gehst du zur nächsten über.

Jeden Tag übst du ungefähr 5 Minuten.

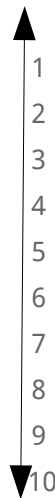
Im fortgeschrittenen Stadium kann man auch jeweils eine Zahl überspringen, und im Rückwärtsgang die übersprungenen Zahlen aufsagen. Gegebenenfalls legt man sich dazu eigene Tabellen an.

| Reihe 2 | Kopf links | Kopf rechts |
|---------|------------|-------------|
| 2 | zwei | |
| 4 | vier | |
| 6 | sechs | |
| 8 | acht | |
| 10 | zehn | |
| 12 | zwölf | |
| 14 | vier | zehn |
| 16 | sech | zehn |
| 18 | acht | zehn |
| 20 | zwan | zig |



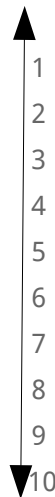
| Reihe 3 | Kopf links | Kopf rechts |
|---------|------------|-------------|
| 3 | drei | |
| 6 | sechs | |
| 9 | neun | |
| 12 | zwölf | |
| 15 | fünf | zehn |
| 18 | acht | zehn |
| 21 | ein und | zwanzig |
| 24 | vier und | zwanzig |
| 27 | sieben und | zwanzig |
| 30 | drei | ßig |

| Reihe 4 | Kopf links | Kopf rechts |
|---------|------------|-------------|
| 4 | vier | |
| 8 | acht | |
| 12 | zwölf | |
| 16 | sech | zehn |
| 20 | zwan | zig |
| 24 | vier und | zwanzig |
| 28 | acht und | zwanzig |
| 32 | zwei und | dreißig |
| 36 | sechs und | dreißig |
| 40 | vier | zig |



| Reihe 5 | Kopf links | Kopf rechts |
|---------|------------|-------------|
| 5 | fünf | |
| 10 | zehn | |
| 15 | fünf | zehn |
| 20 | zwan | zig |
| 25 | fünf und | zwanzig |
| 30 | drei | ig |
| 35 | fünf und | dreißig |
| 40 | vier | zig |
| 45 | fünf und | vierzig |
| 50 | fünf | zig |

| Reihe 6 | Kopf links | Kopf rechts |
|---------|------------|-------------|
| 6 | sechs | |
| 12 | zwölf | |
| 18 | acht | zehn |
| 24 | vier und | zwanzig |
| 30 | drei | ig |
| 36 | sechs und | dreißig |
| 42 | zwei und | vierzig |
| 48 | acht und | vierzig |
| 54 | vier und | fünfzig |
| 60 | sech | zig |



| Reihe 7 | Kopf links | Kopf rechts |
|---------|------------|-------------|
| 7 | sieben | |
| 14 | vier | zehn |
| 21 | ein und | zwanzig |
| 28 | acht und | zwanzig |
| 35 | fünf und | dreißig |
| 42 | zwei und | vierzig |
| 49 | neun und | vierzig |
| 56 | sechs und | fünfzig |
| 63 | drei und | sechzig |
| 70 | sieb | zig |

| Reihe 8 | Kopf links | Kopf rechts |
|---------|------------|-------------|
| 8 | acht | |
| 16 | sech | zehn |
| 24 | vier und | zwanzig |
| 32 | zwei und | dreißig |
| 40 | vier | zig |
| 48 | acht und | vierzig |
| 56 | sechs und | fünfzig |
| 64 | vier und | sechzig |
| 72 | zwei und | siebzig |
| 80 | acht | zig |



| Reihe 9 | Kopf links | Kopf rechts |
|---------|------------|-------------|
| 9 | neun | |
| 18 | acht | zehn |
| 27 | sieben und | zwanzig |
| 36 | sechs und | dreißig |
| 45 | fünf und | vierzig |
| 54 | vier und | fünfzig |
| 63 | drei und | sechzig |
| 72 | zwei und | siebzig |
| 81 | ein und | achtzig |
| 90 | neun | zig |

Kleine Hilfe: wenn du beim Aufsagen aus dem Gedächtnis eine Zahl nicht sicher weit, siehst du sie dir vor dem nächsten Durchgang noch mal an.

Ergebnisreihen des großen Einmal-eins.

Da ist das Lernen mit Rhythmus besonders hilfreich.

| Reihe 11 | Kopf links | Kopf rechts |
|----------|------------|-------------|
| 11 | elf | |
| 22 | zwei und | zwanzig |
| 33 | drei und | dreißig |
| 44 | vier und | vierzig |
| 55 | fünf und | fünfzig |
| 66 | sechs und | sechzig |
| 77 | sieben und | siebzig |
| 88 | acht und | achtzig |
| 99 | neun und | neunzig |
| 110 | hundert | zehn |



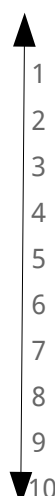
| Reihe 12 | Kopf links | Kopf rechts |
|----------|------------|-------------|
| 12 | zwölf | |
| 24 | vier und | zwanzig |
| 36 | sechs und | dreißig |
| 48 | acht und | vierzig |
| 60 | sechs | zig |
| 72 | zwei und | siebzig |
| 84 | vier und | achtzig |
| 96 | sechs und | neunzig |
| 108 | hundert | acht |
| 120 | hundert | zwanzig |

| Reihe 13 | Kopf links | Kopf rechts |
|----------|------------|-------------|
| 13 | drei | zehn |
| 26 | sechs und | zwanzig |
| 39 | neun und | dreißig |
| 52 | zwei und | fünfzig |
| 65 | fünf und | sechzig |
| 78 | acht und | siebzig |
| 91 | ein und | neunzig |
| 104 | hundert | vier |
| 117 | hundert | siebzehn |
| 130 | hundert | dreißig |



| Reihe 14 | Kopf links | Kopf rechts |
|----------|------------|--------------|
| 14 | vier | zehn |
| 28 | acht und | zwanzig |
| 42 | zwei und | vierzig |
| 56 | sechs und | fünfzig |
| 70 | sieb | zig |
| 84 | vier und | achtzig |
| 98 | acht und | neunzig |
| 112 | hundert | zwölf |
| 126 | hundert | sechszwanzig |
| 140 | hundert | vierzig |

| Reihe 15 | Kopf links | Kopf rechts |
|----------|------------|----------------|
| 15 | fünf | zehn |
| 30 | drei | ig |
| 45 | fünf und | vierzig |
| 60 | sech | zig |
| 75 | fünf und | siebzig |
| 90 | neun | zig |
| 105 | hundert | fünf |
| 120 | hundert | zwanzig |
| 135 | hundert | fünfunddreißig |
| 150 | hundert | fünfzig |



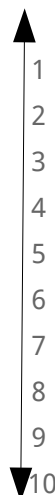
| Reihe 16 | Kopf links | Kopf rechts |
|----------|------------|----------------|
| 16 | sech | zehn |
| 32 | zwei und | dreißig |
| 48 | acht und | vierzig |
| 64 | vier und | sechzig |
| 80 | acht | zig |
| 96 | sechs und | neunzig |
| 112 | hundert | zwölf |
| 128 | hundert | achtundzwanzig |
| 144 | hundert | vierundvierzig |
| 160 | hundert | sechzig |

| Reihe 17 | Kopf links | Kopf rechts |
|----------|------------|-----------------|
| 17 | sieb | zehn |
| 34 | vier und | dreißig |
| 51 | ein und | fünfzig |
| 68 | acht und | sechzig |
| 85 | fünf und | achtzig |
| 102 | hundert | zwei |
| 119 | hundert | neunzehn |
| 136 | hundert | sechsunndreiig |
| 153 | hundert | dreiundfnfzig |
| 170 | hundert | siebzig |



| Reihe18 | Kopf links | Kopf rechts |
|---------|------------|----------------|
| 18 | acht | zehn |
| 36 | sechs und | dreißig |
| 54 | vier und | fünfzig |
| 72 | zwei und | siebzig |
| 90 | neun | zig |
| 108 | hundert | acht |
| 126 | hundert | sechsunzwanzig |
| 144 | hundert | vierundvierzig |
| 162 | hundert | zweiundsechzig |
| 180 | hundert | achtzig |

| Reihe 19 | Kopf links | Kopf rechts |
|----------|------------|----------------|
| 19 | neun | zehn |
| 38 | acht und | dreißig |
| 57 | sieben und | fünfzig |
| 76 | sechs und | siebzig |
| 95 | fünf und | neunzig |
| 114 | hundert | vierzehn |
| 133 | hundert | dreiunddreißig |
| 152 | hundert | zweiundfünfzig |
| 171 | hundert | einundsiebzig |
| 190 | hundert | neunzig |



| Reihe 20 | Kopf links | Kopf rechts |
|----------|------------|-------------|
| 20 | zwan | zig |
| 40 | vier | zig |
| 60 | sechs | zig |
| 80 | acht | zig |
| 100 | hun | dert |
| 120 | hundert | zwanzig |
| 140 | hundert | vierzig |
| 160 | hundert | sechzig |
| 180 | hundert | achtzig |
| 200 | zwei | hundert |

Was ist das Besondere an diesem Lernverfahren?

Die Geschwindigkeit wird verlangsamt, dadurch prägen sich die Zahlen besser ein.

Die rhythmische Bewegungverstrkt den Gedächtniseffekt.

Die gleichförmige Bewegung hat einen entspannenden, sogar Angst reduzierenden Charakter.

Das ist besonders vorteilhaft bei Menschen mit negativen Gefühlen (Angst, Abneigung) gegen Zahlen und Rechnen.