

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	siebzg
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	siebzg
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	siebzg
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	siebzg
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	sechsenddrei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	sechsendzwanzig
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.