



BEWEGUNGSPROGRAMM ZUR GEHIRNENTFALTUNG

ANWENDER KURS: 1. STUNDE



Thema: Bewegungswechsel

Definition: Rascher Wechsel von einem Bewegungsmuster auf ein anderes ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses

Resultat: Sport: Verschiedene aufeinander folgende Aufgaben werden rascher gelöst.
Der Bewegungsablauf wird schneller
Schule: Im Test Wechsel von einer Aufgabe zur anderen funktioniert besser
Beruf: Wechsel von einer Arbeit auf plötzlichen Telefonanruf geht leichter

Gruppe: Gemischt, aber keine Kinder unter 10 Jahren

Material:

Je Teilnehmer einen großen Gymnastikball
Alle Spaßbälle und 2 Soft-Frisbees
4 Jonglierbälle
10 Jongliertücher und 2 Sprungseile
4 Farbkarten

Praxisteil

Orga

Zeit

Aufwärmen:

- Schwindelschalter
- Logikschalter
- Zieler

TN im
Halbkreis

6 min

Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen

- **ÜBERKREUZBEWEGUNGEN IM LANGSAMEN GANG MIT VORMACHEN UND ANSAGEN**

TN im
Halbkreis

4 min

- Oberschenkel - Sprunggelenk
- Ferse - Arm und Bein hinten
- Arm und Bein seitlich - Arm hoch, Unterschenkel nach hinten
- Arm und Bein nach vorne - Arm vor, Bein zur Seite

Ziel: Gewöhnung an den Hauptteil

Hauptteil:

- **ÜBERKREUZBEWEGUNGEN IM SCHNELLEN ODER LANGSAMEN GANG (JE NACH GRUPPE) MIT VORMACHEN UND ANSAGEN**

TN im
Halbkreis

10 min

- wie vorherige Übung, die Reihenfolge bestimmen die Teilnehmer

Variationen:

- feste Reihenfolge 4-3-2-1-2-3-4 Wiederholungen
- Gemischtes Ansagen (durch Begriffe, Zahlen oder Farben)
- Nur Anzeigen (Fingeranzahl oder Farbkarten)
- Ansagen und Vormachen mischen (Vormachen = Priorität)
- Ansagen, Anzeigen und Vormachen mischen (Priorität: Anzeigen vor Vormachen vor Ansagen)
- Tempo variieren

Ziel: Schneller Wechsel von einer Übung zur anderen durch akustische und visuelle Zeichen ohne Abbruch dazwischen

<p>- RICHTUNGSÄNDERUNGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vormachen - Anzeigen der Richtung durch Hand oder Farbkarten - Ansagen der Richtung durch Zahlen, Farben, Städte, Sonne, etc. - Ansagen der Richtung durch Länder (=Transfer aus Städte!) - Ansagen, Anzeigen gleichzeitig (Priorität: Anzeigen) - Ansagen, Anzeigen und Vormachen gleichzeitig (Priorität: Anzeigen vor Vormachen vor Ansagen) 	<p>Alle mit Blick zum Trainer und jeweils 2 Meter Abstand zum Nebenmann und 5 Meter Abstand von den Wänden</p>	<p>10 min</p>
<p><i>Ziel: Erkennen der Unterschiede bei der Wahrnehmung der Anweisungen und deren Umsetzung</i></p>		

<p>- RICHTUNGSÄNDERUNGEN MIT GESCHLOSSENEN AUGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie zuvor, allerdings ohne Anzeigen und Vormachen 		<p>5 min</p>
<p><i>Ziel: Erkennen der Unterschiede bei der Wahrnehmung unter Ausschluss der visuellen Wahrnehmung</i></p>		

<p>- ZUWERFEN VON GEGENSTÄNDEN ÜBER EINE PERSON</p> <p>Jeder erhält einen Gegenstand. Diesen muss er mit einem Mitspieler tauschen indem er über einen dritten Spieler hinweg den Gegenstand wirft. Wie viele korrekte Tauschvorgänge gelingen?</p>	<p>Jongliertücher Jonglierbälle, Spaßbälle, Frisbees, Seile</p>	<p>5 min</p>
<p><i>Ziel: Auflockerung und gleichzeitig schnelles Reagieren auf sich blitzschnell ändernde Gegebenheiten</i></p>		

<p>- RICHTUNGSÄNDERUNGEN MIT BALL PRELLEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vormachen, wobei die Richtungen vertauscht werden (z. B. vorwärts heißt rechts, rückwärts heißt links usw.) - Anzeigen der Richtung durch Farben - Ansagen der Richtung durch Farben (aber anders als beim Anzeigen) - Ansagen der Richtung durch zweiziffrige Zahlen (erste Zahl = Prellhand (gerade=links; ungerade=rechts), zweite Zahl ist die Richtung (1 bis 4)) 	<p>Alle mit Blick zum Trainer und jeweils 1 Meter Abstand zum Nebenmann und 5 Meter Abstand von den Wänden</p>	<p>10 min</p>
<p><i>Ziel: Erkennen der Unterschiede bei der Wahrnehmung der Anweisungen und deren Umsetzung</i></p>		

<p>- HÜPFEN (ZUNÄCHST LANGSAM VORMACHEN, DANN BESCHLEUNIGEN)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arme vor, Beine zusammen – Arme am Körper, Beine Grätsche - Arme hoch, Beine zusammen – Arme am Körper, Beine Schritt - Arme überkreuz, Beine parallel – Arme parallel, Beine überkreuz - Mischungen aus den drei Übungen 	<p>TN im Halbkreis</p>	<p>5 min</p>
<p><i>Ziel: Koordination der oberen und unteren Gehirnhälfte in Verbindung mit der linken und rechten Gehirnhälfte;</i></p>		

Abwärmen:

<ul style="list-style-type: none"> - Brille - Gefühlsschalter - Verknüpfen 	<p>Halbkreis</p>	<p>5 min</p>
<p><i>Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten</i></p>		