



Thema: Augenfokussierung mit Zielfixierung

Definition: Die Augendominanzen werden angenähert und das Anvisieren von Zielen und die damit verbundene Augenfixierung werden verbessert

Resultat: Sport: Der Bewegungsabläufe müssen sich nicht mehr nach dem dominanten Auge richten. Dadurch reduziert sich der Energieaufwand erheblich
 Schule: Wahrnehmen unabhängig von Sitzplatz und Unterrichtssituation
 Beruf: Entspannteres Arbeiten durch Unabhängigkeit vom Sitzplatz
 Sport: Ziele werden besser, schneller und ohne Umwege erreicht
 Schule: Verbesserung der Konzentration auf eine Aufgabe
 Beruf: Berufliche Ziele werden schneller und effektiver erreicht

Gruppe: Gemischt, aber keine Kinder unter 10 Jahren

Material:

- Je Teilnehmer ein Hütchen
- Je Teilnehmer ein Sprungseil
- Je 2 Teilnehmer einen Gymnastikball
- Je 2 Teilnehmer einen Jonglierball
- 2 Catchballs

Praxisteil

Orga

Zeit

Aufwärmen:

- Schwindeltasten
- Fersendrücker
- Zieler

TN im
Halbkreis

5 min

Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen

BALL ZUWERFEN

Frei im Raum

5 min

In Gegenüberstellung zuwerfen eines Gymnastikballes mit Hand- und Entfernungswechsel mit Rechenaufgaben

Ziel: Wiederholung der letzten Stunde und Gewöhnung an den Hauptteil

Hauptteil:

ZIELWERFEN

Je Teilnehmer
ein
Gymnastikball
je Teilnehmer
ein Sprungseil

10 min

In der 2er Gruppe einen Ball in einen vor dem Fänger quer liegendes Rechteck mit ca. 20 cm Breite aus Sprungseilen werfen. Ins Rechteck bedeutet 2 Punkte, Seil 1 Punkt, Bälle außerhalb werden mit dem Alphabet gezählt. Beide werfen gleichzeitig

Konzentration auf das Ziel und nicht auf den Bewegungsablauf

Variationen:

- Entfernungen variieren
- Rechteckgröße variieren

Ziel: Intensive Zielfixierung trotz koordinativer Aufgaben; Schulung des peripheren Sehens

ZIELWERFEN MIT GESCHLOSSENEN AUGEN

Wie vorher

10 min

In der 2er Gruppe visiert der Werfer einen vor dem Fänger liegendes Rechteck aus Sprungseilen an, schließt die Augen und wirft dann. Gleichzeitig wirft der Fänger einen Jonglierball zurück

Variation: Kurz vor dem Wurf einen Schritt machen

Ziel: Intensive Zielfixierung und –speicherung trotz Stresssituation

STAFFEL MIT CATCHBALL

4 Hütchen; 2 Catchballs

5 min

Die Teilnehmer werden in 2 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe stellt sich zur Hälfte mit ca. 6 m Abstand gegenüber auf und versucht sich den Catchball als Staffel zuzuwerfen. Jeder läuft seinem Wurf nach (Platztausch) und jeder zählt seine Punkte. Wer erzielt mehr Punkte?

Ziel: Auflockerung

ZIELKEGELN

Je 2er Gruppe ein Ball; 4 Hütchen

10 min

Ca. 1 m vor jedem Teilnehmer steht ein Hütchen auf dem Kopf und zwischen den Partnern wird ein Tor aus Hütchen markiert, das durchkegelt werden soll um das einzelne Hütchen umzukegeln.

Konzentration auf das Ziel und nicht auf den Bewegungsablauf

Variationen:

- Entfernungen variieren
- Winkel variieren
- Torbreite variieren
- Handwechsel

Ziel: Zielfixierung im unteren Bereich

ZIELWETTKAMPF

2 Gymnastikbälle; 4 Markierungshütchen

10 min

Zwei Gruppen stehen je zur Hälfte auf einer Seite eines aus auf dem Kopf stehenden Markierungshütchen bestehenden, 20 cm breiten Tores. Ihr Abstand zum Tor beträgt mindestens 5 Meter. Der Ball soll so schnell wie möglich durch das Tor gerollt werden. Jedes Tor zählt einen Punkt. Fällt eine Markierung um, muss der Werfer sie wieder aufstellen und es wird ein Punkt abgezogen. Welche Gruppe erreicht zuerst 20 Punkte?

Ziel: Trotz Zeitdruck exakte Zielfixierung

Abwärmen:

- Anbeter
- Bauchatmer
- Stirntasten

Halbkreis

5 min

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten