



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 eine Augenklappe Je Teilnehmer einen Badminton Schläger
 Je Teilnehmer einen Jonglierball 2 Catchbälle
 Je Teilnehmer einen Softball

Praxisteil	Orga	Zeit
------------	------	------

Aufwärmen:

- | | | |
|-------------------|-----------------|-------|
| - Schwindeltasten | TN im Halbkreis | 5 min |
| - Brille | | |
| - Melder | | |

Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen

BALL ZUWERFEN	Frei im Raum	3 min
----------------------	--------------	-------

In Gegenüberstellung zuwerfen eines kleinen Softballes auf den Fuß des Partners mit Hand- und Entfernungswechsel und Fußansage

Ziel: Wiederholung der letzten Stunde und Gewöhnung an den Hauptteil

Hauptteil:

ERMITTELN DES DOMINANTEN AUGES DER TEILNEHMER	Frei im Raum	2 min
--	--------------	-------

Beide Handrücken werden so aufeinander gelegt, dass bei den Daumen ein Loch mit ca. 3 cm Durchmesser entsteht. Bei gestreckten Armen wird durch das Loch ein Punkt im Raum anvisiert und die Arme dann, ohne den Punkt zu verlieren, zum Kopf hergezogen. Das Auge, vor dem das Loch steht, ist das dominante Auge

Ziel: Eindeutige Zuordnung der Augenklappenseite

BALL ZUWERFEN MIT ANSAGE DER FANGHAND MIT AUGENKLAPPE	Je 2er Gruppe ein Jonglierball; jeder mit Augenklappe	5 min
--	---	-------

Ansage durch Zahlen zuordnen (1 = linker Fuß vor; 2 = rechter Fuß zurück; 3 = rechter Fuß vor; 4 = linker Fuß zurück; 5 = rechter Fuß zur Seite; 6 = linker Fuß zur Seite) und immer fängt der gegengleiche Arm

Ziel: Gewöhnung an die problematische Entfernungseinschätzung trotz gut sichtbarem Objekt

<p>BALL ZUWERFEN NACH DREHUNGEN MIT AUGENKLAPPE</p> <p>Ball zuwerfen mit rechts-links Ansage, Fänger steht rückwärts, drehen um die angesagte Schulter, fangen mit der gleichen Hand</p> <p>Variation: wie vor, aber fangen mit der anderen Hand wie vor, aber drehen um die andere Schulter wie vor, aber mit Gegenfuß vor wie vor, aber drehen um die gleiche Schulter wie vor, aber Ansage mit Zahlen (gerade = rechts)</p>	<p>5 m Abstand in der 2er Gruppe 1 kleiner Ball je 2er Gruppe; jeder mit Augenklappe</p>	<p>10 min</p>
---	--	---------------

Ziel: Verbessern der Entfernungseinschätzung durch Zusatzaufgaben

FARBEN CATCHBALL MIT AUGENKLAPPE

<p>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. Dabei muss der Werfer eine Farbe nennen und der Fänger diese Farbe fangen. Gelingt dies nicht, muss der Versuch wiederholt werden. Jeder läuft seinem Wurf nach (Platztausch). Welche Gruppe ist schneller?</p>	<p>4 Hütchen; 2 Catchbälle; jeder mit Augenklappe</p>	<p>5 min</p>
--	---	--------------

Ziel: Auflockerung und Erkennen des eingeschränkten Sichtfeldes

BALL JONGLIEREN

<p>Ohne Augenklappe einen Softball auf dem Schläger abwechselnd mit Vorhand/Rückhand in unterschiedlichen Höhen jonglieren</p> <p><i>Ziel: Wahrnehmung des Unterschiedes zur „einäugigen“ Sicht und Gewöhnung an das neue Gerät</i></p>	<p>Jeder mit Softball und Badminton- schläger</p>	<p>5 min</p>
---	---	--------------

BALL JONGLIEREN MIT AUGENKLAPPE UND DREHUNGEN

<p>Mit Augenklappe einen Softball auf dem Schläger jonglieren. Nach jedem Schlag erfolgt eine Drehung um 90°</p> <p><i>Ziel: Verbessern der Orientierungsfähigkeit mit einäugiger Wahrnehmung nach Drehungen</i></p>	<p>Jeder mit Softball Badminton- schläger und Augenklappe</p>	<p>5 min</p>
--	---	--------------

SOFTBALLTENNIS

<p>In der 2er Gruppe einen Softball mit Schläger so zuspielen, dass der Ball dazwischen nicht den Boden berührt, der annehmende Spieler sich den Ball selbst zweimal hoch spielt und dann wieder zurück spielt</p> <p>Variation: direktes Zuspiel</p> <p><i>Ziel: Wahrnehmung der problematischen Entfernungseinschätzung mit dem nicht dominanten Auge</i></p>	<p>Je 2er Gruppe ein Softball und 2 Badminton Schläger</p>	<p>10 min</p>
---	--	---------------

JONGLIERDUELL

<p>Dreiergruppen versuchen einen Softball mit Badmintonschlägern hochzuhalten. Wer schafft mehr Ballkontakte?</p> <p><i>Ziel: Rasches Einschätzen von sich schnell ändernden Situationen</i></p>	<p>Je 3er Gruppe ein Softball und 3 Badminton Schläger</p>	<p>10 min</p>
--	--	---------------

Abwärmen:

<ul style="list-style-type: none"> - Halsschaukel - Datenschalter - Verknüpfen 	<p>Halbkreis</p>	<p>5 min</p>
---	------------------	--------------

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten