



---

**RICHTUNGSÄNDERUNGEN MIT BALL HOCHWERFEN UND PRELLEN**

Alle mit Blick zum Trainer und jeweils 2 Meter Abstand zum Nebenmann und 5 Meter Abstand von den Wänden 10 min

Jeder Teilnehmer hat in einer Hand einen kleinen Ball und in der anderen einen Gymnastikball. Ob hochgeworfen (kleiner Ball) oder geprellt (Gymnastikball) wird, sagt der Trainer mit Farbkarten an. 8 Richtungen werden vorgegeben

Variationen:

- Vormachen, wobei die Richtungen vertauscht werden (z. B. vorwärts heißt rechts, rückwärts heißt links usw.)
- Anzeigen der Richtung durch Farben oder Körperteile
- Ansagen der Richtung durch Farben (aber anders als beim Anzeigen) und Himmelsrichtungen
- Ansagen der Richtung durch zweiziffrige Zahlen (erste Zahl = Prellhand (gerade=links; ungerade=rechts), zweite Zahl ist die Richtung (1 bis 4))

*Ziel: Erkennen der Unterschiede bei der Wahrnehmung der Anweisungen und deren Umsetzung*

---

**GEFÜHRTE RICHTUNGSÄNDERUNGEN**

Frei im Raum 10 min

In der 3er-Gruppe stehen 2 Teilnehmer Rücken an Rücken und haben die Augen zunächst offen. Der dritte führt durch Tippen auf die Schulter, dabei heißt einmal Tippen Drehung um 270°, zweimal Tippen drehen um 180° jeweils um die getippte Schulter. Wichtiger Hinweis: langsam gehen und Hände vor den Körper halten! Nach ca. 2 Minuten die Augen schließen. Wechsel alle 3 Minuten.

*Ziel: Sehr schnelles Umsetzen des Klopfbefehls*

---

**BALL ZUWERFEN MIT ANSAGE DER FANGHAND**

5 m Abstand in der 2er Gruppe 3 kleine Bälle je 2er Gruppe 15 min

- Ansage erfolgt mit links-rechts, Zahlen, Buchstaben und gleichzeitig den gegengleichen Fuß vorstellen (mit 1 Ball)
- wie vor, aber jetzt sind 3 Bälle im Spiel. Das bedeutet, dass vor dem Fangen ev. ein Handwechsel vorgenommen werden muss
- wie vor, aber bei Handwechsel wird der Fuß zurückgestellt
- wie vor, aber jetzt wird nicht mehr angesagt, sondern beide Hände werden nach vorne genommen, aber nur eine wirft. Die werfende Hand bestimmt die Fanghand
- wie vor, aber jetzt mit Ansagen (Ansagen geht vor Wurf)

*Ziel: Die gleichzeitige Beanspruchung der linken und rechten und oberen und unteren Gehirnhälfte mit Einbezug der Logik soll fließend ineinander übergehen*

---

**Abwärmen:**

- Anbeter
- Brille
- Zwicker

Halbkreis 5 min

*Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten*