

BEWEGUNGSPROGRAMM ZUR GEHIRNENTFALTUNG

ANWENDER KURS: 3. STUNDE



Thema: Bewegungswechsel und Bewegungskette

Definition: Rascher Wechsel von einem Bewegungsmuster auf ein anderes ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses und Verkettung mehrerer einfacher Bewegungen, die eine neue Bewegungsaufgabe darstellt und ohne vorheriges Üben bewältigt werden muss

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 und
Sport: Schwierige Bewegungsabläufe werden eleganter ausgeführt und umfassende Aufgaben werden problemlos gelöst
Schule: Erlerntes Wissen wird schneller abgerufen
Beruf: Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erkannt

Gruppe: Gemischt, aber keine Kinder unter 10 Jahren

Material:

Je Teilnehmer zwei verschiedene kleine Bälle
2 x 6 Meter Markierungslinie
2 Markierungshütchen
Je Teilnehmer ein Gymnastikball
Je Teilnehmer einen Weichball

Praxisteil	Orga	Zeit
Aufwärmen:		
- Logikschalter - Ohrzwirbler - Fersendrücker	TN im Halbkreis	6 min
<i>Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen</i>		
LIEGENDE ACHT MIT HÜTCHEN IM GEHEN UND BALL PRELLEN Variation: innen prellen oder außen prellen; Reißverschluss!	Jeder TN mit Gymnastikball 2 Hütchen	4 min
<i>Ziel: fließender Übergang von der rechten zur linken Gehirnhälfte</i>		

Hauptteil:

LIEGENDE ACHT MIT HÜTCHEN IM GEHEN UND BALL PRELLEN Es gibt 8 Möglichkeiten Vorwärts/Rückwärts und innen/außen prellen und alles mit oder ohne halber Drehung. Die Variationen werden unterschiedlich angesagt Variationen: - Ansagen durch Begriffe, Zahlen oder Farben - Trainer zeigt mit Finger oder Farbkarten an - Trainer macht die Prellhand vor und sagt die Richtung an	Wie vorher	10 min
<i>Ziel: Schneller Wechsel von einer Übung zur anderen durch akustische und visuelle Zeichen ohne Abbruch dazwischen</i>		

BALL ZUWERFEN ODER ZUPRELLEN MIT ANSAGE DER FANGHAND	- Ansage erfolgt mit links-rechts, Zahlen, Buchstaben und gleichzeitig den gegengleichen Fuß vorstellen (mit 1 Ball) - wie vor, aber gleichzeitig den gegengleichen Fuß zurückstellen - wie vor, aber jetzt 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) - wie vor, aber jetzt Wörter, Farben zuordnen, dann mischen	5 m Abstand in der 2er Gruppe 1 kleiner und ein großer Ball je 2er Gruppe	10 min
<i>Ziel: Die gleichzeitige Beanspruchung der linken und rechten und oberen und unteren Gehirnhälften mit Einbezug der Logik soll fließend ineinander übergehen</i>			
SCHWARZER MANN MIT WEICHBÄLLEN		Frei im Raum	5 min
Ein schwarzer Mann erhält 2 Weichbälle und stellt sich gegenüber den übrigen auf. Dann gehen alle aufeinander zu und der schwarze Mann versucht einen anderen zu treffen. Wer getroffen ist, wird auch zum schwarzen Mann und erhält einen Weichball. Wer bleibt übrig?			
<i>Ziel: Auflockerung</i>			
ZWEI BÄLLE HOCHWERFEN	- parallel hochwerfen, überkreuz fangen, überkreuz hochwerfen, parallel fangen - wie vor, aber die Beine arbeiten gegengleich mit (Hände parallel, Beine überkreuz und umgekehrt) - wie vor, aber die Beine wechseln zwischen kreuzen und Schritt	Halbkreis, je TN zwei Jonglierbälle	10 min
Variationen: - beide Hände nach unten geöffnet - eine Hand unten, eine Hand oben geöffnet - verschiedene Bälle benutzen			
<i>Ziel: Trotz visueller Parallelwahrnehmung sollen die Gehirnhälften überkreuz arbeiten, d.h. die Wahrnehmungs- und Bewegungsbahnen kreuzen sich einmal und dann wieder nicht</i>			
LINIENSPRÜNGE VORWÄRTS UND RÜCKWÄRTS MIT BEINKLOPFEN	- links – rechts – beide – rechts – links – beide (vw und rw) - links – rechts – beide – links – rechts – beide (= überkreuz) und umgekehrt (vw und rw) - wie vor, aber es wird auf den Oberschenkel des Beins geklopft, das am Boden ist (bei beidbeinigem Aufkommen auf beide Beine) - wie vor, aber geklopft wird auf das „Luftbein“ außer bei beidbeinig	2 Linien ca. 6 Meter lang	5 min
<i>Ziel: Schneller Übergang von der Arbeit einer Gehirnhälfte auf die Arbeit beider Gehirnhälften gleichzeitig im vorderen Bereich des Gehirns</i>			

Abwärmen:

- Brille - Zwicker - Verknüpfer	Halbkreis	5 min
---------------------------------------	-----------	-------

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten