



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
- Fersendrucker

TN im
Halbkreis

6 min

Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen

LIEGENDE ACHT MIT HÜTCHEN IM GEHEN UND BALL PRELLEN

Variation: innen prellen oder außen prellen; Reißverschluss!

Jeder TN mit
Gymnastikball
2 Hütchen

4 min

Ziel: fließender Übergang von der rechten zur linken Gehirnhälfte

Hauptteil:

LIEGENDE ACHT MIT HÜTCHEN IM GEHEN UND BALL PRELLEN

Wie vorher

10 min

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

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

BALL ZUWERFEN ODER ZUPRELLEN MIT ANSAGE DER FANGHAND

5 m Abstand
in der 2er
Gruppe
1 kleiner und
ein großer
Ball je 2er
Gruppe

10 min

- 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

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

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?

Ziel: Auflockerung

ZWEI BÄLLE HOCHWERFEN

Halbkreis, je
TN zwei
Jonglierbälle

10 min

- 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

Variationen:

- beide Hände nach unten geöffnet
- eine Hand unten, eine Hand oben geöffnet
- verschiedene Bälle benutzen

Ziel: Trotz visueller Parallelwahrnehmung sollen die Gehirnhälften überkreuz arbeiten, d.h. die Wahrnehmungs- und Bewegungsbahnen kreuzen sich einmal und dann wieder nicht

LINIENSPRÜNGE VORWÄRTS UND RÜCKWÄRTS MIT BEINKLOPFEN

2 Linien ca. 6
Meter lang

5 min

- 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

Ziel: Schneller Übergang von der Arbeit einer Gehirnhälfte auf die Arbeit beider Gehirnhälften gleichzeitig im vorderen Bereich des Gehirns

Abwärmen:

- Brille
- Zwicker
- Verknüpfen

Halbkreis

5 min

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten