



BEWEGUNGSPROGRAMM ZUR GEHIRNENTFALTUNG

ANWENDER KURS: 4. STUNDE



Thema: Bewegungskette

Definition: Verkettung mehrerer einfacher Bewegungen, die eine neue Bewegungsaufgabe darstellt und ohne vorheriges Üben bewältigt werden muss

Resultat: 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
6 Sprungseile

Praxisteil

Orga

Zeit

Aufwärmen:

- Logikschalter
- Gefühlsschalter
- Zieler

TN im
Halbkreis

6 min

Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen

LIEGENDE ACHT MIT HÜTCHEN IM GEHEN UND BÄLLE HOCHWERFEN

In jeder Hand ein Ball und unterschiedliche Rhythmen werfen und zusätzlich Ansage durch Trainer ob Richtungswechsel oder nicht

Variationen:

- Rhythmus 2 rechts, einen links
- 2 kurz, einer hoch
- mal ist der große Ball kurz, mal der kleine

Jeder TN mit
Gymnastikball
u. Jonglierball
2 Hütchen

4 min

Ziel: fließender Übergang von der rechten zur linken Gehirnhälfte

Hauptteil:

BALL ZUWERFEN MIT ANZEIGE DER FANGHAND DURCH DEN WURFARM

- der Wurfarm sagt den Fangarm an – Wurf rechts = Fangen rechts und gleichzeitig den gegengleichen Fuß vor oder zurück oder zur Seite stellen
- wie vor, aber die Ansage gilt jetzt für den Fuß
- wie vor, aber jetzt zusätzliche Variationen durch Ballfarben, (z. B. blauer Ball mit rechts geworfen = rechts fangen, linkes Bein vor; roter Ball mit rechts geworfen = rechts fangen, linkes Bein zurück, gelber Ball mit rechts geworfen = rechts fangen, linkes Bein zur Seite, usw.)

5 m Abstand
in der 2er
Gruppe
3 kleine Bälle
in drei Farben
je 2er Gruppe

10 min

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

TRANSPORTSPIEL

Die Teilnehmer werden in 2 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe stellt sich zur Hälfte mit ca. 6 m Abstand gegenüber auf und versucht auf einem Seil einen Gymnastikball als Staffel zu transportieren. Wer ist schneller?

Frei im Raum
2 Gymnastik-
bälle, 6 Seile

5 min

Ziel: Auflockerung

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

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

- 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

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

Abwärmen:

- Zwicker
- Fixierer
- Stirntasten

Halbkreis

5 min

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten