



BEWEGUNGSPROGRAMM ZUR GEHIRNENTFALTUNG

ANWENDER KURS: 5. 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 Jonglierbälle
2 x 6 Meter Markierungslinie
10 Markierungshütchen
Je Teilnehmer ein Gymnastikball
2 Softbälle
6 Badmintonschläger

Praxisteil

Orga

Zeit

Aufwärmen:

- Gefühlsschalter
- Fersendrücker
- Zieler

TN im
Halbkreis

6 min

Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen

VERFOLGUNG MIT BALL

Jeder TN mit
Gymnastikball

4 min

Ein Teilnehmer geht einen Gymnastikball prellend voraus und sein Partner verfolgt ihn als Schatten

Variationen:

- unterschiedliche Prellhöhen
- verschiedene Rhythmen (z. B. Zwei links, einer rechts)
- vorwärts – rückwärts
- innen – außen prellen in Kreisen

Ziel: fließender Übergang von der rechten zur linken Gehirnhälfte

Hauptteil:

LINIENSPRÜNGE VORWÄRTS UND RÜCKWÄRTS

2 Linien ca. 6
Meter lang
Je TN ein
Gymnastikball

10 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 Mitzählen im 2er-Rhythmus, aber bei 1 beginnend
- wie vor, aber Oberschenkelklopfen des Luftbeines
- wie vor, aber die Adresse mit Telefonnummern wird gesprochen
- einer springt vw, einer rw, beide werfen sich ständig einen Ball zu

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

ZWEI BÄLLE HOCHWERFEN

- parallel hochwerfen, überkreuz fangen, überkreuz hochwerfen, parallel fangen, die obere Hand wechselt ständig, die Beine arbeiten gegengleich (z. B. Hände überkreuz, Beine parallel)

Variationen:

- beide Hände nach unten geöffnet (auch mischen)
- die Beinkreuzbewegung wechselt sich mit Schrittbewegung ab

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

Je TN ein
Gymnastikball
und ein
Jonglierball

10 min

STAFFEL MIT SOFTBALLTRANSPORT AUF BADMINTONSCHLÄGER

Die Teilnehmer werden in 2 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe stellt sich zur Hälfte mit ca. 6 m Abstand gegenüber auf und versucht auf einem Badmintonschläger einen Softball als Staffel zu transportieren. Auf halbem Weg ist ein Hut zu umkreisen. Wer ist schneller?

Ziel: Auflockerung

Frei im Raum
6 Badminton-
schläger 2
Softbälle
10 Hütchen

5 min

BALL ZUWERFEN NACH DREHUNGEN

Ball zuwerfen mit verschiedenen Ansagen, Fänger steht rückwärts, drehen nach Ansage (mit Farben, Gegenständen, Zahlen, etc), fangen (wie Drehbewegung oder entgegengesetzt) und gegengleichen Fuß bewegen (vor, zurück, zur Seite)

Ziel: Orientierungsfähigkeit und Reaktionsvermögen nach Drehungen ohne Zeitverzögerung zu beherrschen

In 2er Gruppe
5 m Abstand,
je Gruppe 1
Jonglierball

10 min

LINIENSPRÜNGE VOR UND ZURÜCK

- links vor – rechts zurück – beide vor – rechts zurück – links vor – beide zurück und umgekehrt
- links vor – rechts zurück – beide vor – links zurück – rechts vor – beide zurück und umgekehrt
- links überkreuz vor – rechts überkreuz zurück – beide vor – rechts überkreuz zurück – links überkreuz vor – beide zurück und umgekehrt
- wie vor, aber einfaches Mitzählen im 2er Rhythmus (auch 3er)
- wie vor, aber gezählt wird im Alphabet im Wechsel mit Zahlen

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

2 Linien ca. 6
Meter lang

5 min

Abwärmen:

- Halsschaukel
- Zwickler
- Verknüpfen

Halbkreis

5 min

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten