



Thema: Bewegungsfluss mit Drehbewegungen

Definition: Eine bisherige Bewegung wird ohne Stocken und ohne Unterbrechung weiter ausgeübt trotz Einsatz einer Bewegung der anderen Seite und Drehungen des Körpers oder Körperteilen werden nach links und rechts in hohem Tempo und ungebremst durchgeführt

Resultat:

- Sport: Der Bewegungsablauf insgesamt wird nicht mehr abgebremst oder kurzweilig unterbrochen, wenn die zunächst passive Seite plötzlich aktiv werden muss
- Schule: Umsetzen von Textaufgaben in eine Rechnung fällt leichter
- Beruf: Schreiben und trotzdem den Gesprächsfaden behalten gelingt besser
- Sport: Bei gleichem Ergebnis ist weniger Kraftaufwand für schnelle Drehbewegungen erforderlich
- Schule: Der Lösungsweg von Aufgaben wird übersichtlicher
- Beruf: Die berufliche Richtung und nötige Wechsel werden erkannt

Gruppe: Gemischt, aber keine Kinder unter 10 Jahren

Material:

Je Teilnehmer zwei Jonglierbälle
 2 x 6 Meter Markierungslinie
 Je Teilnehmer ein Jongliertuch
 Je Teilnehmer ein Gymnastikball
 20 Softbälle

Praxisteil

Orga

Zeit

Aufwärmen:

- | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Schwindeltasten - Melder - Brille | TN im
Halbkreis | 6 min |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|

Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen

DREHUNGEN MIT BALL

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Gymnastikball hochwerfen – 90°/180° Drehung, beidhändig fangen - Beide Bälle hochwerfen – 90°/180° Drehung und wieder fangen <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Wurfhöhen - nur eine Hand wirft und fängt (eventuell mit Handwechsel) | Jeder TN mit
Gymnastikball
und
Jonglierball | 4 min |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------|

Ziel: Gewöhnung an den Hauptteil

Hauptteil:

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)

In 2er Gruppe 10 min
 5 m Abstand,
 je Gruppe 1
 Jonglierball

Ziel: Orientierungsfähigkeit und Reaktionsvermögen nach Drehungen ohne Zeitverzögerung zu beherrschen

ZWEI BÄLLE HOCHWERFEN UND UMKREISEN

- parallel hochwerfen, umkreisen (außen nach innen, innen nach außen, beide nach rechts, beide nach links)
- Variationen:
- Hände sind nach unten geöffnet
 - eine Hand unten, eine Hand oben geöffnet
 - verschiedene Bälle benutzen (Gymnastikball)
 - doppelt umkreisen
 - eine Hand kreist doppelt, eine einfach

Je Teilnehmer 15 min
zwei kleine
Bälle; frei im
Raum; evtl.
Tücher bereit
halten

Ziel: Trotz visueller Parallelwahrnehmung sollen die Gehirnhälften abwechselnd parallel und spiegelbildlich kreisförmig arbeiten

SOFTBÄLLE SAMMELN MIT BALL PRELLEN

Die Teilnehmer werden in 2 Gruppen eingeteilt. Jeder TN prellt ständig einen Gymnastikball und versucht dabei im Raum verteilte Bälle aufzusammeln und zu einem Mal zu transportieren. Wer schafft mehr?

Ziel: Auflockerung

Frei im Raum 5 min
Je TN ein
Gymnastikball
je TN 4 kleine
Bälle

EINEN BALL RHYTHMISCH UND EINEN BALL UNRHYTHMISCH HOCHWERFEN

- Einen kleinen Ball mit einer Hand ständig hochwerfen und fangen, in der anderen Hand einen großen Ball hin und wieder hochwerfen
- Wie vor, aber jetzt wird nach dem Hochwerfen des zweiten Balles eine Drehung (90° Drehung nach links = 1, 90° Drehung nach rechts = 2) ausgeführt und dann erst wieder gefangen

Variationen:

- großen Ball ständig werfen, kleinen Ball nur mit Drehung werfen
- großen Ball ständig prellen, kleinen Ball nur mit Drehung werfen

Ziel: Trotz einer unrythmischen Wurf-/Fangbewegung und Drehungen soll eine kontinuierliche Bewegung nicht unterbrochen werden

Je Teilnehmer 10 min
einen
Gymnastikball
und einen
Jonglierball;
frei im Raum;

LINIENSPRÜNGE VOR UND ZURÜCK IN GEGENÜBERSTELLUNG

- 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
- wie vor, aber die TN werfen ständig einen Ball hoch
- wie vor, aber die gegenüber springenden Partner werfen sich einen Gymnastikball zu

2er Gruppe, 5 min
je TN ein
Gymnastikball
2 Linien ca. 6
Meter lang,
Abstand 3 m

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

Abwärmen:

- Ohrzwirbler
- Bauchatmer
- X-Denker

Halbkreis 5 min

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten