

BEWEGUNGSPROGRAMM ZUR GEHIRNENTFALTUNG

ANWENDER KURS: 7. STUNDE



Thema: Bewegungsfluss mit Querbewegungen

Definition: Eine bisherige Bewegung wird ohne Stocken und ohne Unterbrechung weiter ausgeübt trotz Einsatz einer Bewegung der anderen Seite und die Bewegungsmittel sowohl auf der Körpervorder- als auch auf der Körperrückseite in einem Fluss überqueren

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: Der Kraftaufwand sinkt deutlich spürbar, wenn das Überqueren der Körpermitte ohne Unterbrechung stattfindet
- Schule: Gehirnbereiche wechseln ohne Übergang, lernen fällt leichter
- Beruf: Übergangsloser Ablauf der Arbeit beschleunigt den Alltag

Gruppe: Gemischt, aber keine Kinder unter 10 Jahren

Material:

- Je Teilnehmer zwei Jonglierbälle
- Je Teilnehmer einen Badmintonschläger
- Je Teilnehmer ein Jongliertuch
- Je Teilnehmer ein Gymnastikball und einen kleinen Softball
- 2 große verschiedenfarbige Softbälle

Praxisteil	Orga	Zeit
Aufwärmen:		
<ul style="list-style-type: none"> - Ohrzwirbler - Halsschaukel - Melder 		
<i>Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen</i>		
DREHUNGEN MIT BALL	Je TN 2 Jonglierbälle	4 min
Zwei Bälle hochwerfen, aber nicht ganz parallel – 90° oder 180° Drehung und wieder fangen <i>Ziel: Gewöhnung an den Hauptteil</i>		

Hauptteil:

KONTINUIERLICHES TUCHSCHWINGEN MIT BALL ZUWERFEN UND -SPIELEN	In 2er Gruppe, 10 min Abstand 3 m, je TN ein Tuch und pro Gruppe 1 Jonglierball und 1 Gymnastikball
Zwei Partner werfen sich einen kleinen Ball zu, während sie ein Tuch mit einer Hand schwingen, kreisen oder vor-zurück bewegen Variationen: - im Gehen - ein weiterer Ball wird am Boden mit den Beinen zugespielt - Wechsel der Bewegung durch Zahlen o. ä. ansagen	
<i>Ziel: Orientierungsfähigkeit und Reaktionsvermögen nach Drehungen ohne Zeitverzögerung zu beherrschen</i>	

SOFTBALL AUF BADMINTONSCHLÄGER JONGLIEREN MIT PARTNER

- ein Gymnastikball wird am Boden zum Partner gespielt
- ein Jonglierball wird zum Partner geworfen

Variationen:

- Höhe des Prellens auf dem Schläger variieren
- eventuell Drehungen mit einbauen
- Abstand variieren

Ziel: Trotz einer unrhythmischen Wurf-/Fangbewegung und Drehungen soll eine kontinuierliche Bewegung nicht unterbrochen werden und gleichzeitig soll die unterschiedliche Entfernung der Bälle vom Körper visuell kompensiert werden können

In 2er Gruppe, 15 min
Abstand 3 m,
je TN ein
Badminton-
schläger und
1 kleiner
Softball und
pro Gruppe 1
Jonglierball
und 1
Gymnastikball

SOFTBALLSPIEL MIT 2 HÄNDEN

Zwei Mannschaften versuchen zwei große Softbälle in den eigenen Reihen zu halten. Dabei muss der z. B. Blaue nur mit der linken Hand und der z. B. Rote nur mit der rechten Hand gefangen werden. Kontakte werden gezählt, Körperkontakt ist nicht erlaubt. Wer schafft die meisten Kontakte hintereinander?

Frei im Raum 5 min
2 große
Softbälle
unterschied-
licher Farbe

Ziel: Auflockerung

EIN KLEINER BALL QUERT VOR UND HINTER DEM KÖRPER

- In jeder Hand ein Jonglierball. Einen kleinen Ball mit der Hand aus der Seithalte zur gegenüber liegenden Schulter führen und hochwerfen, den anderen Ball übergeben und den geworfenen Ball mit der anderen Hand fangen, das gegengleiche Bein schwingt mit, dann umgekehrt
- Wie vor, aber jetzt rollt das Bein einen Ball vor dem Körper
 - Wurfhand links, Schwungbein links vorne = 1
 - Wurfhand rechts, Schwungbein rechts vorne = 2
 - Wurfhand rechts, Schwungbein links vorne = 3
 - Wurfhand links, Schwungbein rechts vorne = 4
 - Wurfhand links, Schwungbein links hinten = 5
 - Wurfhand rechts, Schwungbein rechts hinten = 6
 - Wurfhand rechts, Schwungbein links hinten = 7
 - Wurfhand links, Schwungbein rechts hinten = 8

Je Teilnehmer 15 min
2 Jonglierbälle
und einen
Gymnastikball
frei im Raum

Variationen:

- Anstatt Zahlen Buchstaben verwenden
- Andere Bälle und Ballgrößen verwenden

Ziel: Trotz sich ständig verändernder Aufgaben soll die Überquerung der Mittellinie oben, unten, vorne und hinten nicht unterbrochen werden und das obwohl alle Gehirnbereiche gleichzeitig aktiv sind

Abwärmen:

- Bauchatmer
- Gefühlsschalter
- Stirntasten

Halbkreis 5 min

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten