



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 | TN im
Halbkreis | 6 min |
|---|--------------------|-------|

Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen

DREHUNGEN MIT BALL

Je TN 2
Jonglierbälle 4 min

Zwei Bälle hochwerfen, aber nicht ganz parallel – 90° oder 180°
 Drehung und wieder fangen

Ziel: Gewöhnung an den Hauptteil

Hauptteil:

KONTINUIERLICHES TUCHSCHWINGEN MIT BALL ZUWERFEN UND -SPIELEN

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

In 2er Gruppe, 10 min
 Abstand 3 m,
 je TN ein
 Tuch und pro
 Gruppe 1
 Jonglierball
 und 1
 Gymnastikball

Ziel: Orientierungsfähigkeit und Reaktionsvermögen nach Drehungen ohne Zeitverzögerung zu beherrschen

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 unrythmischen 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?

Ziel: Auflockerung

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

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

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

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

Abwärmen:

- Bauchatmer
- Gefühlsschalter
- Stirntasten

Halbkreis 5 min

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten