



BEWEGUNGSPROGRAMM ZUR GEHIRNENTFALTUNG

ANWENDER KURS: 8. STUNDE



Thema: Augenfolgebewegung mit Augenendstellung

Definition: Die Augen können problemlos und kontinuierlich vertikal, horizontal und diagonal bewegt werden und die zwölf Augenendstellungen gemäß einem Uhrenzifferblatt sind aktiv

Resultat: Sport: Das Verfolgen von Bällen fällt leichter und damit der ganze Bewegungsablauf; Kompensationshaltungen entfallen
Schule: Lesen und Rechtschreibung verbessern sich
Beruf: Schreiben aus Vorlagen in den PC geht weitaus schneller
Sport: Kompensationsbewegungen, die durch inaktive Augenendstellungen hervorgerufen werden, verschwinden. Dadurch sinkt der Energieaufwand
Schule: Die Wahrnehmung verbessert sich deutlich (Tafel – Heft)
Beruf: Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit

Gruppe: Gemischt, aber keine Kinder unter 10 Jahren

Material:

- Fünf Jonglierbälle
- Je Teilnehmer einen Badmintonschläger
- Je Teilnehmer einen kleinen Softball
- Je Teilnehmer ein Gymnastikball
- 1 Laser

Praxisteil

Orga

Zeit

Aufwärmen:

- | | | |
|--|-----------------|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Logikschalter mit verschiedenen Augenendstellungen - Gefühlsschalter mit verschiedenen Augenendstellungen - Datenschalter mit verschiedenen Augenendstellungen | TN im Halbkreis | 6 min |
|--|-----------------|-------|

Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen

BALL ZUWERFEN IM KREIS IN DER GRUPPE

Mehrere Gymnastikbälle werden mit der rechten Hand zum linken Partner geworfen, der fängt mit links, übergibt sich den Ball in die rechte Hand und wirft wieder mit rechts zum nächsten Partner. Dabei sollte sich der Kopf nicht bewegen, sondern nur die Augen.

Ganze Gruppe im Kreis 2 m Abstand zueinander
5 Gymnastikbälle

Ziel: Wiederholung der letzten Stunde und Gewöhnung an den Hauptteil

Hauptteil:

BEWEGUNGEN MIT ANSAGE ALLER AUGENENDSTELLUNGEN (NACH UHRZEITEN) UND DABEI DIE SCHRITTE ZÄHLEN

frei im Raum 5 min

- Vorwärts gehen
- Nach rechts gehen
- Nach links gehen
- Nach hinten gehen

Ziel: Trotz kontinuierlicher Bewegung sollen die Augenendstellungen eingenommen und gehalten werden können

WIE VOR, JETZT ABER ANSAGE DER BEWEGUNGSRICHTUNG MIT ZAHLEN AUS ZWEI ZIFFERN (ERSTE ZIFFER IST BEWEGUNGSRICHTUNG, DIE ZWEITE ZIFFER IST DIE AUGENENDSTELLUNG), DABEI DIE SCHRITTE VORWÄRTS ADDIEREN UND DIE SCHRITTE RÜCKWÄRTS SUBTRAHIEREN

frei im Raum 10 min

- Vorwärts gehen = 1 Nach rechts gehen = 2
 Nach links gehen = 3 Nach hinten gehen = 4
- Blick oben = 1 Blick oben rechts = 2 Blick rechts = 3
 Blick rechts unten = 4 Blick unten = 5 Blick links unten = 6
 Blick links = 7 Blick links oben = 8

Ziel: Trotz Bewegung und zeitgleicher Aktivierung der Logikhälfte sollen die Augenendstellungen eingenommen und gehalten werden können

STAFFEL-WETTBEWERB

Ein Ball wird über eine hintereinander stehende Gruppe nach hinten gereicht, der letzte rollt den Ball durch die Beine nach vorne und läuft nach vorn. Wer gewinnt?

2 Gymnastikbälle 5 min

Ziel: Auflockerung

AUGENBEWEGUNG VERTIKAL MIT BADMINTONSCHLÄGER

Der Kopf bewegt sich nicht, sondern nur die Augen folgen dem Ball. Die Kontaktzahl wird gezählt. Zunächst jeder frei im Raum links, rechts, mittig mit rechter und linker Hand, dann mit Zusatzaufgaben, z. B.

Je Teilnehmer einen kleinen Softball und einen Badmintonschläger; frei im Raum 10 min

- einmal hoch, zweimal flach und umgekehrt
- wie vor, aber Wechsel der Spielhand nach 6 Kontakten
- wie vor, aber Wechsel der Spielhand nach 4 Kontakten

Ziel: Die Augen sollen ein bewegtes Objekt kontinuierlich ohne Sprünge vertikal verfolgen können

AUGENBEWEGUNG HORIZONTAL

Zwei Gruppen stehen sich in Linie gegenüber. Der Trainer rollt Bälle durch die Gasse, der nur mit den Augen verfolgt werden sollen. Dabei werden Rechenaufgaben oder Textfragen gestellt

alle Gymnastikbälle 8 min

- im Knien, Sitzen
- in der Bauchlage Kopf im Nacken oder Kinn nahe der Brust
- Abstand zueinander verändern

Ziel: Die Augen sollen ein bewegtes Objekt kontinuierlich ohne Sprünge horizontal verfolgen können

AUGENBEWEGUNG DIAGONAL

Im Stehen wird ein Laserstrahl, der an einer Wand diagonal bewegt wird, nur mit den Augen verfolgt. (Logikschalter massieren!) Wieder Rechenaufgaben oder Textfragen stellen.

Ein Laserpointer 7 min

Ziel: Die Augen sollen ein bewegtes Objekt kontinuierlich ohne Sprünge diagonal verfolgen können

Abwärmen:

- Zwicker
- Stirntasten
- Verknüpfers

Halbkreis 5 min

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten