



Thema: Augenfolgebewegung und Sehbereich

Definition: Die Augen können problemlos und kontinuierlich vertikal, horizontal und diagonal bewegt werden und
Die Größe des bei starrem Blick visuell wahrnehmbaren Bereichs

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: Die räumliche Wahrnehmung und die Orientierung nehmen deutlich zu
Schule: Wahrnehmung verschiedener Infos gleichzeitig, egal wo im Klassenzimmer der Lehrer gerade unterrichtet
Beruf: Erhöhung der „geistigen“ Weitsichtigkeit durch mehr bewusste Wahrnehmung

Gruppe: Gemischt, aber keine Kinder unter 10 Jahren

Material:
6 große Softbälle
Verschiedene Hindernisse (Hütchen, seile, Bälle, etc.)

Praxisteil	Orga	Zeit
------------	------	------

Aufwärmen:

- | | | |
|-------------------|-----------------|-------|
| - Datenschalter | TN im Halbkreis | 6 min |
| - Schwindeltasten | | |
| - Brille | | |

Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen

ÜBERKREUZBEWEGUNGEN MIT AUGENFOLGEBEWEGUNGEN IM SCHNELLEN GANG	Frei im Raum	4 min
---	--------------	-------

- Innenknöchel – links-rechts
- Ferse – oben-unten
- Arm hoch und Bein seitlich – diagonal links oben – rechts unten
- Arm und Bein hinten – diagonal rechts oben – links unten

Ziel: Wiederholung der letzten Stunde und Gewöhnung an den Hauptteil

Hauptteil:

BALLBEWEGUNG IM KREIS	Kreis-aufstellung	10 min
------------------------------	-------------------	--------

Ein großer Softball wird möglichst schnell im Kreis herumgereicht. Gleichzeitig läuft ein Gymnastikball am Boden im Kreis. Alle halten ihren Kopf starr nach vorne ausgerichtet und verfolgen nur mit den Augen den Ball. Der Trainer sagt Richtungsänderungen an und welcher Ball beobachtet werden soll.

- Kreisgröße variieren!
- Kopf in den Nacken
- Kinn zur Brust
- Kopf seitlich neigen

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

IN DER 3ER GRUPPE DEN SEHBEREICH TESTEN

Der zu Testende steht mit Blick geradeaus, während die beiden Partner im seitlichen Abstand von 1 m ganz langsam von hinten in Richtung Testperson gehen. Die Testperson stoppt die Partner, wenn sie im Augenwinkel zu sehen sind. Ergebnis festhalten.

frei im Raum 5 min

Ziel: Feststellung des Sehbereichs der Teilnehmer

FREIES BEWEGEN IM RAUM mit Hindernissen

Gehen im Raum mit gezielter Wahrnehmung des Raumes

Hindernisse im Raum platzieren 5 min

Ziel: Feststellung des Sehbereichs der Teilnehmer

SCHUTZENGEL-SPIEL

Ein Partner bewegt sich mit geschlossenen Augen durch den Raum. Der zweite Partner fungiert als Schutzengel und greift nur durch Festhalten ein, wenn eine „Crash-Gefahr“ besteht. Am Ende muss der Geführte beschreiben, wo im Raum er sich befindet

Frei im Raum 10 min

Ziel: Intensives Wahrnehmen und Einprägen des Raumes

BALL IN DER GRUPPE ZUSPIELEN MIT AUGENSTELLUNGEN

Die Gruppe steht im Kreis und spielt sich einen Ball zu. Der Werfer sagt dem Fänger mit Namen an, wem er den Ball als nächstes zuwerfen soll. Jeder Name bedeutet eine Augenendstellung (wird vom Trainer festgelegt) Der Fänger nimmt diese Endstellung ein bis er den nächsten Ball bekommt.

Mehrere große Softbälle unterschiedlicher Farbe 10 min

Variationen:

- mehrere Bälle ins Spiel bringen
- unterschiedliche Farben der Bälle bedeuten eine andere Aufgabe: Blau heißt z. B. der Fänger muss den Namen des Werfers nennen, rot bedeutet, der Fänger muss seinen eigenen Namen nennen, usw.
- in der Bewegung

Ziel: Trotz eingenommener Augenstellung sollte das Objekt und der Raum wahrgenommen werden

IN DER 3ER GRUPPE DEN SEHBEREICH NACHTESTEN

Der zu Testende steht mit Blick geradeaus, während die beiden Partner im seitlichen Abstand von 1 m ganz langsam von hinten in Richtung Testperson gehen. Die Testperson stoppt die Partner, wenn sie im Augenwinkel zu sehen sind. Ergebnis vergleichen.

Frei im Raum 5 min

Ziel: Feststellung des Sehbereichs der Teilnehmer

Abwärmen:

- Bauchatmer
- X-Denker
- Verknüpfer

Halbkreis 5 min

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten
