

- **RICHTUNGSÄNDERUNGEN (SCHUNKELN)**
 - Vormachen
 - Anzeigen der Richtung
 - Ansagen der Richtung
 - Ansagen der Richtung durch Zahlen
 - Ansagen der Richtung durch Farben
 - Ansagen der Richtung durch Zahlen und Farben

Alle mit Blick zum Trainer und jeweils 2 Meter Abstand zum Nebenmann und 5 Meter Abstand von den Wänden 10 min

Ziel: Erkennen der Unterschiede bei der Wahrnehmung der Anweisungen und deren Umsetzung

- **AUFLOCKERUNGSSPIEL MIT AMERICAN FOOTBALL**

Einteilung zweier Mannschaften, die versuchen, den Ball durch Zurollen in den eigenen Reihen zu halten. Körperkontakt ist untersagt. Die Zahl der Ballkontakte wird vom Trainer gezählt

Jongliertücher American Football, evtl. 4 Hütchen zur Spielfeldbegrenzung 5 min

Ziel: Auflockerung und gleichzeitig schnelles Reagieren auf sich blitzschnell ändernde Gegebenheiten

- **RICHTUNGSÄNDERUNGEN MIT GESCHLOSSENEN AUGEN**

- Ansagen der Richtung
- Ansagen der Richtung durch Zahlen
- Ansagen der Richtung durch Farben
- Ansagen der Richtung durch Zahlen und Farben
- Ansagen der Richtung durch Städte und Himmelsrichtungen
- Ansagen der Richtung durch alle vier Möglichkeiten

Alle mit Blick zum Trainer und jeweils 2 Meter Abstand zum Nebenmann und 5 Meter Abstand von den Wänden 10 min

Ziel: Erkennen der Unterschiede bei der Wahrnehmung unter Ausschluss der visuellen Wahrnehmung

- **HÜPFEN – KOMISCHER HAMPELMANN (ZUNÄCHST LANGSAM VORMACHEN, DANN BESCHLEUNIGEN)**

- Arme vor, Beine zusammen – Arme am Körper, Beine Grätsche
- Arme hoch, Beine zusammen – Arme am Körper, Beine Grätsche
- Arme überkreuz, Beine parallel – Arme parallel, Beine überkreuz

TN im Halbkreis 5 min

Ziel: Koordination der oberen und unteren Gehirnhälfte in Verbindung mit der linken und rechten Gehirnhälfte;

Abwärmen:

- Brille
- Gefühlsschalter
- Verknüpfen

Halbkreis 5 min

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten