



Thema: Sehbereich mit Zielfixierung

Definition: Die Größe des bei starrem Blick visuell wahrnehmbaren Bereichs und Das Anvisieren von Zielen und die damit verbundene Augenfixierung

Resultat: 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

Sport: Ziele werden besser, schneller und ohne Umwege erreicht

Schule:Verbesserung der Konzentration auf eine Aufgabe

Beruf: Berufliche Ziele werden schneller und effektiver erreicht

Gruppe: Gemischt, aber keine Kinder unter 10 Jahren

Material:

3 große Softbälle

20 Hütchen

10 Sprungseile

10 Jongliertücher

2 Frisbees

Je 2 Teilnehmer einen Gymnastikball

Je Teilnehmer einen Jonglierball

Praxisteil

Orga

Zeit

Aufwärmen:

- Datenschalter
- Schwindeltasten
- Zieler

TN im
Halbkreis

5 min

Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen

GEFÜHRTE RICHTUNGSÄNDERUNGEN

Frei im Raum

10 min

In der 3er-Gruppe stehen 2 Teilnehmer Rücken an Rücken und haben die Augen geschlossen. Der dritte führt durch Tippen auf die Schulter, dabei heißt einmal Tippen Drehung um 90°, zweimal Tippen drehen um 180° jeweils um die nicht getippte Schulter. Wichtiger Hinweis: langsam gehen und Hände vor den Körper halten! Wechsel alle 2 Minuten.

Ziel: Wiederholung der letzten Stunde und Gewöhnung an den Hauptteil

Hauptteil:

FREIES BEWEGEN IN EINEM VORGEGEBENEN FELD MIT ZUSATZAUFGABE

- Gehen mit Werfen eines Balles von hinten über die Schulter
- Gehen mit Werfen von zwei Bällen parallel und überkreuz
- Gehen mit Umkreisen von zwei Bällen mit den Händen

Achtung: Hindernisse aufstellen

Ziel: Intensives Wahrnehmen und Einprägen der Hindernisse trotz koordinativer Aufgaben; Schulung des peripheren Sehens

Frei im vorgegebenen Feld;
Hindernisse (Hütchen, Seile, Bälle, usw.)
2 kleine Bälle je Teilnehmer

10 min

VÖLKERBALL

Eine Hälfte der Gruppe bewegt sich in einem Feld, die andere Hälfte um das Feld herum. Die Gruppen versuchen so schnell wie möglich mit großen Softbällen Personen aus der anderen Gruppe abzuwerfen. Trefffläche dürfen nur die Beine sein. Die Abgeworfenen wechseln die Gruppe. Wird ein Ball gefangen, wechselt der Werfer die Gruppe. Wer bleibt übrig?

Feld mit 4 Hütchen markieren; 3 große Softbälle

10 min

Ziel: Intensives Wahrnehmen und Einprägen des Raumes

GYMNASTIKBALL ZUWERFEN

In Gegenüberstellung zuwerfen eines Gymnastikballes in ein mit beiden Händen als Halbkugel geformtes Ziel

Variationen:

- Handwechsel
- Von oben und von unten werfen
- Entfernungswechsel
- Mit Jonglierball
- Mit geschlossenen Augen

Je 2 Teilnehmer einen Gymnastikball und ein Jonglierball

15 min

Ziel: Gewöhnung an die Entfernungseinschätzung und den Ball

ZUWERFEN VON DINGEN

Alle haben etwas in der Hand (50% Bälle) und müssen die Geräte tauschen. Bälle dürfen nicht mit Bällen tauschen!

Ziel: Gewöhnung an die Entfernungseinschätzung und die unterschiedlichen Flugeigenschaften der Geräte

Je 2er Gruppe ein Ball; Seile, Frisbees, Funbälle, Tücher, etc.

5 min

Abwärmen:

- Zwickler
- X-Denker
- Verknüpfer

Halbkreis

5 min

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten