



## Thema: Augenfokussierung mit Zielfixierung

**Definition:** Die Augendominanzen werden angenähert und das Anvisieren von Zielen und die damit verbundene Augenfixierung werden verbessert

**Resultat:** Sport: Der Bewegungsabläufe müssen sich nicht mehr nach dem dominanten Auge richten. Dadurch reduziert sich der Energieaufwand erheblich  
 Schule: Wahrnehmen unabhängig von Sitzplatz und Unterrichtssituation  
 Beruf: Entspannteres Arbeiten durch Unabhängigkeit vom Sitzplatz  
 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:**

Je Teilnehmer eine Augenklappe	Je Teilnehmer einen Badminton Schläger
Je Teilnehmer einen großen Gymnastikball	Je 2 Teilnehmer ein Jongliertuch
Je Teilnehmer einen Jonglierball	6 große Softbälle
Je Teilnehmer einen Softball	

Praxisteil	Orga	Zeit
<b>Aufwärmen:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwindeltasten</li> <li>- Brille</li> <li>- Melder</li> </ul> <p><i>Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen</i></p>	TN im Halbkreis	5 min
<hr/>		
<p><b>BALL ZUWERFEN</b></p> <p>In Gegenüberstellung zuwerfen eines kleinen Softballes in einen mit den Armen gebildeten Kreis mit Hand- und Entfernungswechsel</p> <p><i>Ziel: Wiederholung der letzten Stunde und Gewöhnung an den Hauptteil</i></p>	Frei im Raum	3 min
<hr/>		
<p><b>Hauptteil:</b></p> <p><b>ERMITTELN DES DOMINANTEN AUGES DER TEILNEHMER</b></p> <p>Beide Handrücken werden so aufeinander gelegt, dass bei den Daumen ein Loch mit ca. 3 cm Durchmesser entsteht. Bei gestreckten Armen wird durch das Loch ein Punkt im Raum anvisiert und die Arme dann, ohne den Punkt zu verlieren, zum Kopf hergezogen. Das Auge, vor dem das Loch steht, ist das dominante Auge</p> <p><i>Ziel: Eindeutige Zuordnung der Augenklappenseite</i></p>	Frei im Raum	2 min
<hr/>		
<p><b>ZUWERFEN EINES GYMNASTIKBALLES</b></p> <p>In der 2er Gruppe wird ein Gymnastikball bei geschlossenem dominanten Auge (durch Augenklappe) zugeworfen</p> <p>Variationen: Abstandsveränderung Kleinere Bälle verwenden</p> <p><i>Ziel: Gewöhnung an die problematische Entfernungseinschätzung trotz gut sichtbarem Objekt</i></p>	Je 2er Gruppe ein Gymnastikball und ein Jonglierball; jeder mit Augenklappe	5 min

<p><b>BALL ZUWERFEN MIT ANSAGE DER FANGHAND MIT AUGENKLAPPE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- links – rechts</li> <li>- wie vor, aber gleichzeitig den gleichseitigen Fuß vorstellen</li> <li>- wie vor, aber gleichzeitig gegengleichen Fuß vorstellen</li> <li>- wie vor, aber die Ansage gilt jetzt für den Fuß</li> <li>- Ansagen der Fanghand durch 1 und 2 (1 = rechts; 2 = links)</li> <li>- Ansagen der Fanghand durch Zahlen (gerade = rechts, ungerade = links)</li> <li>- Ansagen der Fanghand durch Buchstaben (Vokale = rechts, Konsonanten = links)</li> </ul>	<p>5 m Abstand in der 2er Gruppe 1 kleiner Ball je 2er Gruppe; jeder mit Augenklappe</p>	<p>10 min</p>
---	--	---------------

*Ziel: Verbessern der Entfernungseinschätzung durch Zusatzaufgaben*

<p><b>BÄLLE IN DEN EIGENEN REIHEN</b></p> <p>Die Teilnehmer werden in 2 Gruppen eingeteilt und markiert. Jede Gruppe versucht sich 2 bis 3 Bälle zuzuspielen. Jeder gefangene Ball zählt einen Punkt. Welche Mannschaft holt mehr Punkte?</p>	<p>Jongliertücher 6 große Softbälle; jeder mit Augenklappe</p>	<p>5 min</p>
---	--	--------------

*Ziel: Auflockerung und Erkennen des eingeschränkten Sichtfeldes*

<p><b>BALL JONGLIEREN</b></p> <p>Ohne Augenklappe einen Softball auf dem Schläger jonglieren Variation: unterschiedliche Höhen und Handwechsel</p>	<p>Jeder mit Softball und Badminton- schläger</p>	<p>5 min</p>
--	---	--------------

*Ziel: Wahrnehmung des Unterschiedes zur „einäugigen“ Sicht und Gewöhnung an das neue Gerät*

<p><b>BALL JONGLIEREN MIT AUGENKLAPPE</b></p> <p>Mit Augenklappe einen Softball auf dem Schläger jonglieren Variation: unterschiedliche Höhen und Handwechsel</p>	<p>Jeder mit Softball Badminton- schläger und Augenklappe</p>	<p>5 min</p>
---	---	--------------

*Ziel: Wahrnehmung des Unterschiedes zur „zweiäugigen“ Sicht*

<p><b>SOFTBALLTENNIS MIT AUGENKLAPPE</b></p> <p>In der 2er Gruppe einen Softball mit Schläger so zuspielen, dass der Ball dazwischen einmal den Boden berührt. Der annehmende Spieler spielt sich den Ball einige Male selbst hoch bevor er ihn zurück spielt</p> <p>Variation: - ohne Bodenkontakt, aber annehmen und hoch spielen</p>	<p>Je 2er Gruppe ein Softball und 2 Badminton Schläger</p>	<p>10 min</p>
---	--	---------------

*Ziel: Wahrnehmung des Unterschiedes zur „zweiäugigen“ Sicht*

<p><b>JONGLIERDUELL</b></p> <p>Dreiergruppen versuchen einen Softball mit Badmintonschlägern hochzuhalten. Wer schafft mehr Ballkontakte?</p>	<p>Je 3er Gruppe ein Softball und 3 Badminton Schläger</p>	<p>10 min</p>
---	--	---------------

*Ziel: Rasches Einschätzen von sich schnell ändernden Situationen*

**Abwärmen:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Halsschaukel</li> <li>- Datenschalter</li> <li>- Verknüpfen</li> </ul>	<p>Halbkreis</p>	<p>5 min</p>
---	------------------	--------------

*Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten*