



Thema: Bewegungswechsel und Bewegungskette

Definition: Rascher Wechsel von einem Bewegungsmuster auf ein anderes ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses und Verkettung mehrerer einfacher Bewegungen, die eine neue Bewegungsaufgabe darstellt und ohne vorheriges Üben bewältigt werden muss

Resultat:

Sport: Verschiedene aufeinander folgende Aufgaben werden rascher gelöst.
Der Bewegungsablauf wird schneller

Schule: Im Test Wechsel von einer Aufgabe zur anderen funktioniert besser

Beruf: Wechsel von einer Arbeit auf plötzlichen Telefonanruf geht leichter und

Sport: Schwierige Bewegungsabläufe werden eleganter ausgeführt und umfassende Aufgaben werden problemlos gelöst

Schule: Erlerntes Wissen wird schneller abgerufen

Beruf: Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erkannt

Gruppe: Gemischt, aber keine Kinder unter 10 Jahren

Material:
Je Teilnehmer zwei verschiedene kleine Bälle
2 x 6 Meter Markierungslinie
4 Farbkarten

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

Aufwärmen:

- Logikschalter	TN im Halbkreis	6 min
- Gefühlsschalter		
- Datenschalter		

Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen

ÜBERKREUZBEWEGUNGEN IM LANGSAMEN GANG MIT VORMACHEN UND ANSAGEN	TN im Halbkreis	4 min
--	-----------------	-------

- | | |
|----------------|-----------------|
| - Oberschenkel | - nach vorne |
| - Ferse | - nach hinten |
| - seitlich | - Knöchel vorne |

Ziel: Wiederholung der letzten Stunde und Gewöhnung an den Hauptteil

Hauptteil:

ÜBERKREUZBEWEGUNGEN IM SCHNELLEN ODER LANGSAMEN GANG (JE NACH GRUPPE) MIT VORMACHEN UND ANSAGEN	TN im Halbkreis	10 min
--	-----------------	--------

Die Teilnehmer sagen der Reihe nach eine neue Übung an. Parallel dazu zeigt der Trainer Übungen mit Priorität an

Variationen:

- Ansage immer nach 4 Bewegungen (oder 3 bzw. 2)
- Ansagen durch Begriffe, Zahlen oder Farben
- Trainer zeigt mit Finger oder Farbkarten an

Ziel: Schneller Wechsel von einer Übung zur anderen durch akustische und visuelle Zeichen ohne Abbruch dazwischen

<p>RICHTUNGSÄNDERUNGEN MIT BALL HOCHWERFEN</p> <p>Jeder Teilnehmer hält in jeder Hand einen Ball. Welcher hochgeworfen wird, sagt der Trainer mit Farbkarten an.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vormachen - Ansagen der Richtung durch Zahlen, Begriffe - Anzeigen der Richtung durch Berühren von Körperteilen (Mund, Nase, Ohr, Hals, Oberkörper, etc.) <p><i>Ziel: Erkennen der Unterschiede bei der Wahrnehmung der Anweisungen und deren Umsetzung</i></p>	<p>Zweierlei Bälle je TN Alle mit Blick zum Trainer und jeweils 2 Meter Abstand zum Nebenmann und 5 Meter Abstand von den Wänden Farbkarten</p>	<p>10 min</p>
---	---	---------------

<p>GEFÜHRTE RICHTUNGSÄNDERUNGEN</p> <p>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 getippte Schulter. Wichtiger Hinweis: langsam gehen und Hände vor den Körper halten! Wechsel alle 2 Minuten.</p> <p><i>Ziel: Sehr schnelles Umsetzen des Klopfbefehls</i></p>	<p>Frei im Raum</p>	<p>10 min</p>
--	---------------------	---------------

<p>BALL ZUWERFEN MIT ANSAGE DER FANGHAND</p> <ul style="list-style-type: none"> - links – rechts - wie vor, aber gleichzeitig den gleichseitigen Fuß vorstellen - wie vor, aber gleichzeitig gegengleichen Fuß vorstellen - wie vor, aber die Ansage gilt jetzt für den Fuß - Ansagen der Fanghand durch 1 und 2 (1 = rechts; 2 = links) - Ansagen der Fanghand durch Zahlen (gerade = rechts, ungerade = links) - Ansagen der Fanghand durch Buchstaben (Vokale = rechts, Konsonanten = links) <p><i>Ziel: Die gleichzeitige Beanspruchung der linken und rechten und oberen und unteren Gehirnhälfte mit Einbezug der Logik soll fließend ineinander übergehen</i></p>	<p>5 m Abstand in der 2er Gruppe 1 kleiner Ball je 2er Gruppe</p>	<p>10 min</p>
--	---	---------------

<p>LINIENSPRÜNGE VORWÄRTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - links – rechts – beide – rechts – links – beide - rechts – links – beide – links – rechts – beide - links – rechts – beide – links – rechts – beide (= überkreuz) - rechts – links – beide – rechts – links – beide (= überkreuz) - wie vor, aber einfaches Mitzählen - wie vor, aber Zählen im 2er Rhythmus <p><i>Ziel: Schneller Übergang von der Arbeit einer Gehirnhälfte auf die Arbeit beider Gehirnhälften gleichzeitig im vorderen Bereich des Gehirns</i></p>	<p>2 Linien ca. 6 Meter lang</p>	<p>5 min</p>
--	----------------------------------	--------------

Abwärmen:

<ul style="list-style-type: none"> - Anbeter - Brille - Zwicker <p><i>Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten</i></p>	<p>Halbkreis</p>	<p>5 min</p>
--	------------------	--------------