

<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>
--	------------------	--------------