
BALL ZUWERFEN MIT ANSAGE DER FANGHAND

- links – rechts und gleichzeitig den gegengleichen Fuß vorstellen
- wie vor, aber gleichzeitig gegengleichen Fuß zurückstellen
- wie vor, aber die Ansage gilt jetzt für den Fuß
- Ansagen der Fanghand durch Zahlen (gerade = rechts, ungerade = links)
- Ansagen der Fanghand durch Quersumme (gerade = rechts, ungerade = links)
- Ansagen der Fanghand durch Farben (helle Farben = rechts, dunkle Farben = links)

5 m Abstand
in der 2er
Gruppe
1 kleiner Ball
je 2er Gruppe

10 min

Ziel: Die gleichzeitige Beanspruchung der linken und rechten und oberen und unteren Gehirnhälfte mit Einbezug der Logik soll fließend ineinander übergehen

TUNNELSPIEL

Die Teilnehmer werden in 2 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe kniet sich als Bank ganz eng aneinander, so dass ein Tunnel entsteht. Der letzte rollt einen Ball durch und kniet sich wieder hin, der erste nimmt ihn auf, läuft an das Ende und rollt ihn wieder, usw. Wer ist schneller?

Ziel: Auflockerung

Frei im Raum

5 min

ZWEI BÄLLE HOCHWERFEN

- parallel hochwerfen, parallel fangen
- parallel hochwerfen, überkreuz fangen, überkreuz hochwerfen, parallel fangen
- wie vor, aber die andere Hand ist oben

Variationen:

- beide Hände nach unten geöffnet
- eine Hand unten, eine Hand oben geöffnet
- verschiedene Bälle benutzen

Ziel: Trotz visueller Parallelwahrnehmung sollen die Gehirnhälften überkreuz arbeiten, d.h. die Wahrnehmungs- und Bewegungsbahnen kreuzen sich einmal und dann wieder nicht

Halbkreis, je
TN zwei
Jonglierbälle

10 min

LINIENSPRÜNGE VORWÄRTS UND RÜCKWÄRTS

- links – rechts – beide – rechts – links – beide (vw und rw)
- links – rechts – beide – links – rechts – beide (= überkreuz) und umgekehrt (vw und rw)
- wie vor, aber einfaches Mitzählen
- wie vor, aber gezählt wird im Alphabet

2 Linien ca. 6
Meter lang

5 min

Ziel: Schneller Übergang von der Arbeit einer Gehirnhälfte auf die Arbeit beider Gehirnhälften gleichzeitig im vorderen Bereich des Gehirns

Abwärmen:

- Brille
- Zwicker
- Verknüpfen

Halbkreis

5 min

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten