



Thema: Bewegungskette

Definition: Verkettung mehrerer einfacher Bewegungen, die eine neue Bewegungsaufgabe darstellt und ohne vorheriges Üben bewältigt werden muss

Resultat: 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
- 2 Markierungshütchen
- Je Teilnehmer ein Gymnastikball
- Je Teilnehmer ein Jongliertuch
- 1 Schaumstofffrisbee

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

Aufwärmen:

- | | | |
|--|-----------------|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Logikschalter - Gefühlsschalter - Zieler | TN im Halbkreis | 6 min |
|--|-----------------|-------|

Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen

LIEGENDE ACHT MIT HÜTCHEN IM GEHEN UND BÄLLE HOCHWERFEN	Jeder TN mit Gymnastikball u. Jonglierball	4 min
--	--	-------

In jeder Hand ein Ball und unterschiedliche Rhythmen werfen

Variationen:

- Rhythmus 2 rechts, einen links
- 2 kurz, einer hoch
- mal ist der große Ball kurz, mal der kleine

Ziel: fließender Übergang von der rechten zur linken Gehirnhälfte

Hauptteil:

BALL ZUWERFEN MIT ANZEIGE DER FANGHAND DURCH DEN WURFARM	5 m Abstand in der 2er Gruppe	10 min
---	-------------------------------	--------

- der Wurfarm sagt den Fangarm an – Wurf rechts = Fangen rechts und gleichzeitig den gegengleichen Fuß vorstellen
- wie vor, aber gleichzeitig gegengleichen Fuß zurückstellen
- wie vor, aber die Ansage gilt jetzt für den Fuß
- wie vor, aber jetzt zusätzliche Variationen durch Ballfarben, (z. B. blauer Ball mit rechts geworfen = rechts fangen, linkes Bein vor; roter Ball mit links geworfen= rechts fangen, linkes Bein vor, usw.)

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

BALL IN DER EINEN UND TUCH IN DER ANDEREN HAND

Eine Hand prellt oder wirft den Ball hoch und die andere Hand schwingt ein Tuch

Je TN ein
Gymnastikball
und ein Tuch

10 min

Variationen:

- Schwingen vor und zurück oder kreisen oder links - rechts
- Kombinationen ansagen (1 = prellen und kreisen; 2 = prellen und vor – zurück, 3 = hochwerfen und links – rechts)
- Ansagen durch Zahlen, Farben, Buchstaben, etc

Ziel: Unterschiedliche Bewegungsrichtungen der beiden Arme sollen ohne Kompensationsbewegungen durchgeführt werden

FRISBEESPIEL

Die Teilnehmer werden in 2 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe versucht den Frisbee in den eigenen Reihen zu halten. Körperkontakt ist nicht erlaubt. Wer schafft die meisten Kontakte hintereinander?

Frei im Raum
1 Frisbee

5 min

Ziel: Auflockerung

ZWEI BÄLLE HOCHWERFEN

- parallel hochwerfen, überkreuz fangen, überkreuz hochwerfen, parallel fangen, die obere Hand wechselt ständig

Halbkreis, je
TN zwei
Jonglierbälle

10 min

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

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:

- Zwickler
- Fixierer
- Stirntasten

Halbkreis

5 min

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten