

BEWEGUNGSPROGRAMM ZUR GEHIRNENTFALTUNG

STARTER KURS: 5. STUNDE



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

2 Funbälle

Praxisteil	Orga	Zeit
Aufwärmen:		
 Gefühlsschalter Fersendrücker Zieler Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen	TN im Halbkreis	6 min
VERFOLGUNG MIT BALL	Jeder TN mit	4 min

Ein Teilnehmer geht einen Gymnastikball prellend voraus und sein Partner verfolgt ihn als Schatten

Variationen:

- unterschiedliche Prellhöhen
- verschiedene Rhythmen (z. B. Zwei links, einer rechts)
- vorwärts rückwärts
- innen außen prellen in Kreisen

Ziel: fließender Übergang von der rechten zur linken Gehirnhälfte

Hauptteil:

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 Mitzählen im 2er-Rhythmus (auch 3er)

- wie vor, aber die Adresse mit Telefonnummern wird gesprochen

1

- wie vor, aber ein Ball wird ständig hoch geworfen
- wie vor, aber Oberschenkelklopfen des Bodenkontaktbeines

Ziel: Schneller Übergang von der Arbeit einer Gehirnhälfte auf die Arbeit beider Gehirnhälften gleichzeitig im vorderen Bereich des Gehirns 2 Linien ca. 6 10 min Meter lang Je TN ein Gymnastikball

Gymnastikball

ZWEI BÄLLE HOCHWERFEN

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

Je TN ein Gymnastikball und ein Jonglierball 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

Frei im Raum 5 min

1 Minifootball 1 Atomball

SPIEL MIT UNFÖRMIGEN FUNBÄLLEN

Die Teilnehmer werden in 2 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe versucht die Funbälle in den eigenen Reihen zu halten. Wer schafft die meisten Kontakte hintereinander?

Ziel: Auflockerung

BALL ZUWERFEN NACH DREHUNGEN

Ball zuwerfen mit rechts-links Ansage, Fänger steht rückwärts, drehen um die angesagte Schulter, fangen mit der gleichen Hand

In 2er Gruppe 5 m Abstand, je Gruppe 1 Jonglierball 10 min

Variation: wie vor, aber fangen mit der anderen Hand

wie vor, aber drehen um die andere Schulter

wie vor, aber mit Gegenfuß vor

wie vor, aber drehen um die gleiche Schulter wie vor, aber Ansage mit Zahlen (gerade = rechts)

Ziel: Orientierungsfähigkeit und Reaktionsvermögen nach Drehungen ohne Zeitverzögerung zu beherrschen

2 Linien ca. 6 5 min Meter lang

LINIENSPRÜNGE VOR UND ZURÜCK

 links vor – rechts zurück – beide vor – rechts zurück – links vor – beide zurück und umgekehrt

- links vor rechts zurück beide vor links zurück rechts vor beide zurück und umgekehrt
- wie vor, aber einfaches Mitzählen
- wie vor, aber gezählt wird im Alphabet

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

Abwärmen:

- Halsschaukel

Zwicker

- Verknüpfer

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten

Halbkreis

5 min