



---

**ZWEI BÄLLE HOCHWERFEN**

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

Variationen:

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

Je TN ein  
Gymnastikball  
und ein  
Jonglierball

10 min

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

---

**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?

Frei im Raum  
1 Minifootball  
1 Atomball

5 min

*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

- 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)

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

10 min

*Ziel: Orientierungsfähigkeit und Reaktionsvermögen nach Drehungen ohne Zeitverzögerung zu beherrschen*

---

**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

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:**

- Halsschaukel
- Zwicker
- Verknüpfen

Halbkreis

5 min

*Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten*