



Thema: Augenfolgebewegung mit Augenendstellung

Definition: Die Augen können problemlos und kontinuierlich vertikal, horizontal und diagonal bewegt werden und die zwölf Augenendstellungen gemäß einem Uhrenzifferblatt sind aktiv

Resultat: Sport: Das Verfolgen von Bällen fällt leichter und damit der ganze Bewegungsablauf; Kompensationshaltungen entfallen
 Schule: Lesen und Rechtschreibung verbessern sich
 Beruf: Schreiben aus Vorlagen in den PC geht weitaus schneller
 Sport: Kompensationsbewegungen, die durch inaktive Augenendstellungen hervorgerufen werden, verschwinden. Dadurch sinkt der Energieaufwand
 Schule: Die Wahrnehmung verbessert sich deutlich (Tafel – Heft)
 Beruf: Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit

Gruppe: Gemischt, aber keine Kinder unter 10 Jahren

Material:

Je Teilnehmer ein Gymnastikball

1 Laser

Praxisteil

Orga

Zeit

Aufwärmen:

- | | | |
|--|------------------------|--------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Logikschalter mit verschiedenen Augenendstellungen - Gefühlsschalter mit verschiedenen Augenendstellungen - Datenschalter mit verschiedenen Augenendstellungen | <p>TN im Halbkreis</p> | <p>6 min</p> |
|--|------------------------|--------------|

Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen

BALL ZUWERFEN IM KREIS IN DER GRUPPE

Mehrere Gymnastikbälle werden mit der rechten Hand zum linken Partner geworfen, der fängt mit links, übergibt sich den Ball in die rechte Hand und wirft wieder mit rechts zum nächsten Partner. Dabei sollte sich der Kopf nicht bewegen, sondern nur die Augen.

Ziel: Wiederholung der letzten Stunde und Gewöhnung an den Hauptteil

<p>Ganze Gruppe im Kreis 2 m Abstand zueinander 5 Gymnastikbälle</p>	<p>4 min</p>
--	--------------

Hauptteil:

BEWEGUNGEN MIT ANSAGE ALLER AUGENENDSTELLUNGEN (NACH UHRZEITEN)

<p>frei im Raum</p>	<p>5 min</p>
---------------------	--------------

- Vorwärts gehen
- Nach rechts gehen
- Nach links gehen
- Nach hinten gehen

Ziel: Trotz kontinuierlicher Bewegung sollen die Augenendstellungen eingenommen und gehalten werden können

**WIE VOR, JETZT ABER ANSAGE DER BEWEGUNGSRICHTUNG MIT ZAHLEN
AUS ZWEI ZIFFERN (ERSTE ZIFFER IST BEWEGUNGSRICHTUNG, DIE ZWEITE
ZIFFER IST DIE AUGENENDSTELLUNG)**

frei im Raum 10 min

Vorwärts gehen = 1 Nach rechts gehen = 2
Nach links gehen = 3 Nach hinten gehen = 4

Blick oben = 1 Blick oben rechts = 2 Blick rechts = 3
Blick rechts unten = 4 Blick unten = 5 Blick links unten = 6
Blick links = 7 Blick links oben = 8

Ziel: Trotz Bewegung und zeitgleicher Aktivierung der Logikhälfte sollen die Augenendstellungen eingenommen und gehalten werden können

STAFFEL-WETTBEWERB

Ein Ball wird um eine hintereinander stehende Gruppe auf der rechten Seite nach hinten gereicht, der letzte trägt den Ball nach vorne, dann wird der Ball auf der linken Seite nach hinten gereicht. Wer gewinnt?

2 Gymnastik- 5 min
bälle

Ziel: Auflockerung

AUGENBEWEGUNG VERTIKAL

Der Kopf bewegt sich nicht, sondern nur die Augen folgen einem Ball, der ständig hoch geworfen wird. Zunächst jeder frei im Raum links, rechts, mittig mit rechter und linker Hand, dann mit Zusatzaufgaben.

Je Teilnehmer 10 min
einen
Gymnastikball
frei im Raum

- einmal hoch, zweimal flach und umgekehrt
- wie vor, aber Wechsel der Spielhand nach 6 Kontakten
- wie vor, aber Wechsel der Spielhand nach 4 Kontakten

Ziel: Die Augen sollen ein bewegtes Objekt kontinuierlich ohne Sprünge vertikal verfolgen können

AUGENBEWEGUNG HORIZONTAL

Zwei Gruppen stehen sich in Linie gegenüber. Der Trainer rollt Bälle durch die Gasse, die nur mit den Augen verfolgt werden sollen. Verstärkung erfolgt durch Massieren der Logikschalter.

alle 8 min
Gymnastik-
bälle

- im Knien, Sitzen
- in der Bauchlage Kopf im Nacken oder Kinn nahe der Brust
- Abstand zueinander verändern

Ziel: Die Augen sollen ein bewegtes Objekt kontinuierlich ohne Sprünge horizontal verfolgen können

AUGENBEWEGUNG DIAGONAL

Im Stehen wird ein Laserstrahl, der an einer Wand diagonal bewegt wird, nur mit den Augen verfolgt. (Logikschalter massieren!)

Ein 7 min
Laserpointer

Ziel: Die Augen sollen ein bewegtes Objekt kontinuierlich ohne Sprünge diagonal verfolgen können

Abwärmen:

- Zwickler
- Stirntasten
- Verknüpfen

Halbkreis 5 min

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten