



Thema: Augenfolgebewegung und Sehbereich

Definition: Die Augen können problemlos und kontinuierlich vertikal, horizontal und diagonal bewegt werden und
Die Größe des bei starrem Blick visuell wahrnehmbaren Bereichs

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: Die räumliche Wahrnehmung und die Orientierung nehmen deutlich zu
Schule: Wahrnehmung verschiedener Infos gleichzeitig, egal wo im Klassenzimmer der Lehrer gerade unterrichtet
Beruf: Erhöhung der „geistigen“ Weitsichtigkeit durch mehr bewusste Wahrnehmung

Gruppe: Gemischt, aber keine Kinder unter 10 Jahren

Material:

6 große Softbälle
50 Markierungshütchen

Praxisteil

Orga

Zeit

Aufwärmen:

- | | | |
|--|--------------------|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Datenschalter - Schwindeltasten - Brille | TN im
Halbkreis | 6 min |
|--|--------------------|-------|

Ziel: Vorbereitung aller Gehirndimensionen auf kommende Belastungen

ÜBERKREUZBEWEGUNGEN MIT AUGENFOLGEBEWEGUNGEN

Frei im Raum

4 min

- Oberschenkel – links-rechts
- Ferse – oben-unten
- Seitlich – diagonal links oben – rechts unten
- Vorne – diagonal rechts oben – links unten

Ziel: Wiederholung der letzten Stunde und Gewöhnung an den Hauptteil

Hauptteil:

BALLBEWEGUNG IM KREIS

Kreis-
aufstellung

10 min

Ein großer Softball wird möglichst schnell im Kreis herumgereicht. Alle halten ihren Kopf starr nach vorne ausgerichtet und verfolgen nur mit den Augen den Ball. Der Trainer sagt Richtungsänderungen an.

- Kreisgröße variieren!
- Kopf in den Nacken
- Kinn zur Brust
- Kopf seitlich neigen

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

IN DER 3ER GRUPPE DEN SEHBEREICH TESTEN frei im Raum 5 min

Der zu Testende steht mit Blick geradeaus, während die beiden Partner im seitlichen Abstand von 1 m ganz langsam von hinten in Richtung Testperson gehen. Die Testperson stoppt die Partner, wenn sie im Augenwinkel zu sehen sind. Ergebnis festhalten.

Ziel: Feststellung des Sehbereichs der Teilnehmer

FREIES BEWEGEN IM RAUM frei im Raum 5 min

Gehen im Raum mit gezielter Wahrnehmung des Raumes. Eventuell Hütchen als Hindernisse aufstellen, falls der Raum zu groß ist.

Ziel: Feststellung des Sehbereichs der Teilnehmer

SCHUTZENGELE-SPIEL Frei im Raum 10 min

Ein Partner bewegt sich mit geschlossenen Augen durch den Raum. Der zweite Partner fungiert als Schutzengel und greift nur durch Festhalten ein, wenn eine „Crash-Gefahr“ besteht. Am Ende muss der Geführte beschreiben, wo im Raum er sich befindet

Ziel: Intensives Wahrnehmen und Einprägen des Raumes

BALL IN DER GRUPPE ZUSPIELEN MIT AUGENSTELLUNGEN Mehrere große Softbälle unterschiedlicher Farbe 10 min

Die Gruppe steht im Kreis und wird durchnummeriert. Der Ball wird in einer festen Reihenfolge weitergespielt, wobei immer die vom Trainer angesagte Augenstellung eingehalten werden soll. 1 zu 3 zu 2 zu 4

Variationen:

- mehrere Bälle ins Spiel bringen, wobei unterschiedliche Farben auch unterschiedliche Reihenfolgen bedeuten
- in der Bewegung

Ziel: Trotz eingenommener Augenstellung sollte das Objekt und der Raum wahrgenommen werden

IN DER 3ER GRUPPE DEN SEHBEREICH NACHTESTEN Frei im Raum 5 min

Der zu Testende steht mit Blick geradeaus, während die beiden Partner im seitlichen Abstand von 1 m ganz langsam von hinten in Richtung Testperson gehen. Die Testperson stoppt die Partner, wenn sie im Augenwinkel zu sehen sind. Ergebnis vergleichen.

Ziel: Feststellung des Sehbereichs der Teilnehmer

Abwärmen:

- Bauchatmer
- X-Denker
- Verknüpfer

Halbkreis 5 min

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten