



Vital4Brain

Bewusst bewegen
Besser lernen

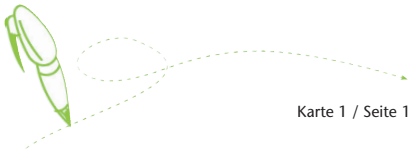
in Partnerschaft mit



100
Koordinations-
übungen für
Schüler, Eltern
und Lehrer



Kartenset



Puppen.Spieler

A1: Marionette.Vorzeigen



Der Coach steht mit Blickrichtung zu den Schülern und zeigt verschiedene Übungen vor, die die Schüler spiegelgleich nachmachen sollen. Vorgezeigt werden Pendelbewegungen nach vorne mit gestreckten Gliedmaßen. Es sind gleichseitige und wechselseitige Bewegungen möglich.

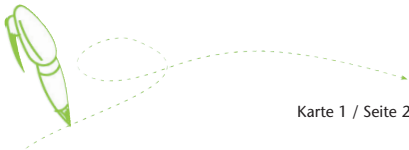


Der Coach zeigt Pendelbewegungen mit Armen und Beinen zur Seite vor, welche von den Schülern spiegelgleich nachgemacht werden. Es sind gleichseitige und wechselseitige Bewegungen möglich und Bewegungen mit maximal drei Gliedmaßen.



Schlussendlich sind gestreckte Pendelbewegungen außerhalb des Blickfeldes nach hinten an der Reihe. Der Coach gibt Bewegungen vor, die spiegelgleich nachgemacht werden. Es ist darauf zu achten, dass Beine und Arme gestreckt sind sowie Becken und Rücken stabil bleiben.





Puppen.Spieler

A2: Marionette.Zuruf



Der Coach steht mit Blickrichtung zu den Schülern und gibt Kommandos für Pendelbewegungen vor. Die Kommandos für die erste Übungsserie lauten: linke/rechte Hand vor, linkes / rechtes Bein vor, Stopp. Es sind bis zu drei Pendelbewegungen möglich.

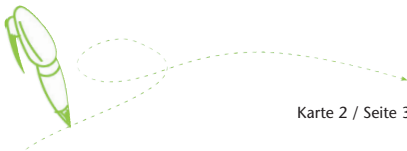


In der zweiten Übungsserie geht es um Pendelbewegungen zur Seite. Die Kommandos für die zweite Übungsserie lauten: linke / rechte Hand seit, linkes / rechtes Bein seit. Es sind bis zu drei Pendelbewegungen gleichzeitig möglich. Das Kommando „Stopp“ beendet den Durchgang.



Schlussendlich sind gestreckte Pendelbewegungen außerhalb des Blickfeldes nach hinten an der Reihe. Wieder werden die Bewegungen vom Coach angesagt. Die Kommandos lauten: linke/rechte Hand rück, linkes/rechtes Bein rück. Für Fortgeschrittene sind Kombinationen möglich.





Puppen.Spieler

K1: Spiel.vorlings



Die Schüler finden sich als Paare zusammen und stellen sich hintereinander auf. Der Hintere gibt durch Berührungen mit den Händen Kommandos, welche der Vordere unmittelbar in Bewegungsantworten umsetzen muss. Die Übung beginnt langsam und das Tempo kann gesteigert werden.

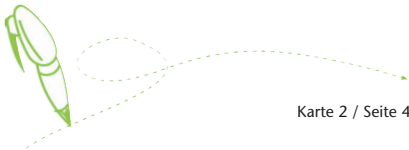


Die Kommandos mit den Bewegungsantworten sind: Berührung der rechten Schulter bedeutet das Vorbringen des gestreckten rechten Armes nach vorne bis zur Waagrechten und unmittelbar folgendes Absenken. Die linke Seite analog.



Berührung der rechten Hüfte bedeutet Vorschwingen des rechten Beines und unmittelbar folgendes Rückführen in den Stand. Die linke Seite analog. Der Hintere bestimmt das Tempo und die Reihenfolge der Kommandos. Bei Bedarf korrigiert er durch Beibehalten der Berührung.





Puppen.Spieler

K2: Spiel.seitlings



Die Schüler finden sich als Paare zusammen und stellen sich hintereinander auf. Der Hintere gibt durch Berührungen mit den Händen Kommandos, der Vordere setzt diese um. Die flache Hand zwischen den Schulterblättern signalisiert die seitliche Bewegungsausführung.

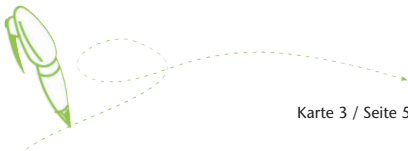


Die Kommandos mit der zweiten Hand und die Bewegungsantworten sind: Berührung der rechten Hüfte bedeutet das Seitführen des rechten Beines und unmittelbar folgendes Rückführen in den stabilen Beidbeinstand. Die linke Seite analog.



Berührung der linken Schulter bedeutet Seit-Hochschwingen des linken Armes bis zur Waagrechten und unmittelbares Absenken. Die rechte Seite analog. Der Hintere bestimmt Tempo und Reihenfolge der Kommandos. Bei Bedarf korrigiert er durch Beibehalten der Berührung.





Puppen.Spieler

K3: Spiel.Achsenspiegel



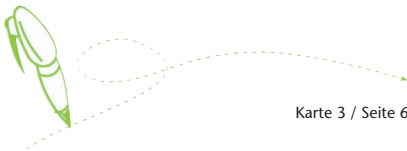
Die Schüler finden sich als Paare zusammen und stellen sich hintereinander auf. Der Hintere gibt durch Berührungen mit den Händen Kommandos, der Vordere setzt diese um. Der Handrücken zwischen den Schulterblättern signalisiert die seitenverkehrte Bewegungsausführung.



Die Kommandos mit der zweiten Hand und die Bewegungsantworten sind: Berührung der linken Hüfte bedeutet das Seithführen des rechten Beines und unmittelbar folgendes Rückführen in den stabilen Beidbeinstand. Die andere Seite analog.



Berührung der linken Schulter bedeutet Seit-Hochschwingen des rechten Armes bis zur Waagrechten und unmittelbares Absenken. Die andere Seite analog. Der Hintere bestimmt Tempo und Reihenfolge der Kommandos. Bei Bedarf korrigiert er durch Beibehalten der Berührung.



Puppen.Spieler

K4: Spiel.Punktspiegel



Die Schüler finden sich als Paare zusammen und stellen sich hintereinander auf. Der Hintere gibt durch Berührungen mit den Händen Kommandos, der Vordere reagiert. Die Fingerspitzen zwischen den Schulterblättern signalisieren die Bewegungsausführung diagonal durch den Körper.

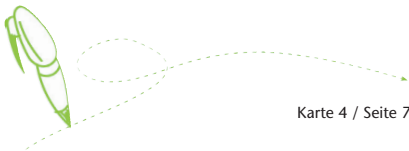


Die Kommandos mit der zweiten Hand und die Bewegungsantworten sind: Berührung der linken Schulter bedeutet das Seithführen des rechten Beines und unmittelbar folgendes Rückführen in den stabilen Beidbeinstand. Die andere Seite analog „punktgespiegelt“.



Berührung der rechten Hüfte bedeutet Seit-Hochschwingen des linken Armes bis zur Waagrechten und unmittelbares Absenken. Die andere Seite analog. Der Hintere bestimmt Tempo und Reihenfolge der Kommandos. Bei Bedarf korrigiert er durch Beibehalten der Berührung.





Puppen.Spieler

K5: Zahlen.Spiel



Je zwei Schüler finden sich zu einem Paar und stellen sich hintereinander auf. Der Hintere gibt durch Zahlennennung von eins bis vier Kommandos, die der Vordere umsetzt. Die Gliedmaßen sind gegen den Uhrzeigersinn von der rechten Schulter beginnend durchnummeriert.



Das Kommando „Eins“ bedeutet das Vorbringen des gestreckten rechten Armes bis zur Waagrechten und unmittelbares Absenken. Das Kommando „Zwei“ für den linken Arm analog. „Drei“ heißt das Vorschwingen des linken Beines und unmittelbar folgendes Rückführen in den Stand.



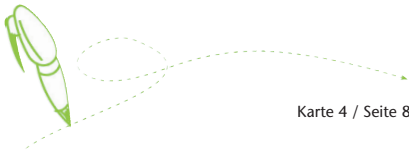
Der Hintere bestimmt das Tempo und die Reihenfolge der Kommandos. Bei Bedarf korrigiert er durch Wiederholen der Zahl. Nach dem Rollentausch sind nun beide Schüler bereit und fit für die nächste Koordinationsübung der Einheit.





Vital4Brain

Bewusst bewegen
Besser lernen



Karte 4 / Seite 8

Puppen.Spieler

K6: Rechen.Spiel



Je zwei Schüler finden sich zu einem Paar und stellen sich hintereinander auf. Der Hintere gibt Kommandos durch Rechenaufgaben, deren Ergebnisse Zahlen von eins bis vier sein müssen. Der Vordere rechnet und gibt möglichst schnell die richtige Bewegungsantwort.



Das Kommando beispielsweise „8 – 6“ mit dem Ergebnis „2“ bedeutet das Vorbringen des gestreckten linken Armes bis zur Waagrechten und unmittelbares Absenken. Das Ergebnis „1“ für den rechten Arm analog. Alle vier Grundrechnungsarten sind erlaubt.



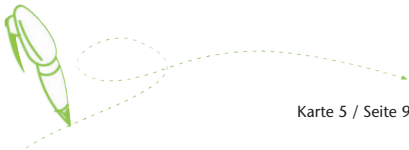
Das Kommando beispielsweise „24 : 6“ mit dem Ergebnis „4“ bedeutet Vorschwingen des rechten Beines und unmittelbar folgendes Rückführen in den Stand. Der Hintere bestimmt das Tempo und die Reihenfolge der Kommandos. Bei Bedarf korrigiert er durch Wiederholen der Aufgabe.



SIMPLY STRONG
EINFACH VIEL ERREICHEN

in Partnerschaft mit





Puppen.Spieler

R1: Zahlen.Traum.Reise



Jeder Schüler sucht sich einen Standort im Raum mit ausreichend Platz. Die Schüler stehen entspannt im Beidbeinstand, die Augen sind geschlossen. Die Gliedmaßen sind gegen den Uhrzeigersinn von der rechten Schulter beginnend von eins bis vier durchnummeriert.

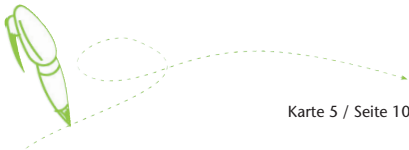


Der Coach erzählt eine Geschichte in der die Zahlen von eins bis vier immer wieder vorkommen. Die Geschichte könnte lauten: „**Zwei** Mädchen verabreden sich mit **vier** Freundinnen im Kaffeehaus. Sie bestellen **drei** Trinkschokoladen, **ein** Eis und **zwei** Mineralwasser.“



Die Schüler hören mit wachem Geist zu und reagieren aus einer entspannten Körperhaltung mit Vorwärtsbewegungen der jeweils durch die Zahlen benannten Gliedmaßen. Die Bewegungen sind klein, nur angedeutet und stören die Entspannung nicht.





Puppen.Spieler

R2: Ent.SPANN.Dich



Jeder Schüler sucht sich einen Standort im Raum mit ausreichend Platz. Die Schüler stehen entspannt im Beidbeinstand, die Augen sind geschlossen. Die Gliedmaßen sind gegen den Uhrzeigersinn von der rechten Schulter beginnend von eins bis vier durchnummeriert.

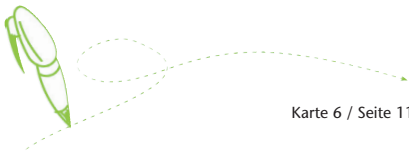


Der Coach nennt Zahlen von eins bis vier. Die Schüler spannen den durch die Zahl angesprochenen Körperteil für drei Sekunden intensiv an, um ihn dann für sechs Sekunden unmittelbar folgend tief zu entspannen. Beide Beine und Arme sollen zumindest einmal drankommen.



Der Coach benennt den Körperteil und gibt auch den Zeitrhythmus für das Spannen und Entspannen durch lautes Kommando: „Spann an und halte!“ über drei Sekunden und folgend „Entspann dich und atme ruhig und tief!“ über sechs Sekunden.





Drei.Spiel

A3: Schultertanz



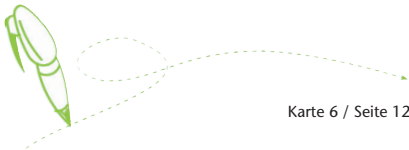
Suche dir einen Standort im Raum mit ausreichend Platz. Stelle dich entspannt im Beidbeinstand hin. Beginne deine Schultergelenke durch Heben und Senken der Schultern zu mobilisieren. einseitig, dann beidseitig und zum Schluss wechselseitig.



Der zweite Teil der Mobilisation ist das Vor- und Rückbewegen im Schultergelenk. Bewege die Schultern zuerst auf einer Seite vor und zurück, dann wechsele auf die andere Seite. Anschließend führe die Bewegung beidseitig durch und drehe die Arme im Bewegungsrhythmus mit.



Abschließend folgt die Mobilisation in Kreisbewegungen. Beginne mit Rückwärtskreisbewegungen auf einer Seite, wechsele auf die andere, führe die Kreisbewegung beidseitig und zuletzt wechselseitig durch. Jede Mobilisationsbewegung sollte zehnmal durchgeführt werden.



Drei.Spiel

A4: Armschwung



Suche dir einen Standort im Raum mit ausreichend Platz. Stelle dich im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk leicht gebeugt hin. Der Rücken ist gerade und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Schwinge 15-mal diagonal mit den Armen vor und zurück.

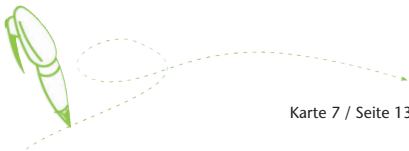


Behalte die Körperposition bei und schwinde mit beiden Armen gleichzeitig. Der Körper ist ruhig, der Rücken gespannt, nur die Arme bewegen sich. Vorne sind die Ellbogen gebeugt, die Daumen zeigen nach außen. Hinten sind die Arme gestreckt, die Daumen zeigen nach innen.



Gelingt dir die obige Übung schon gut, kannst du das Knie- und Hüftgelenk zusätzlich mobilisieren. Dazu beugst du Knie und Hüfte stärker, wenn die Arme hinten sind und streckst dich und deine Gelenke bis in den Zehenstand, wenn die Arme nach vorne geführt werden.





Drei.Spiel

K7: Standspiegel



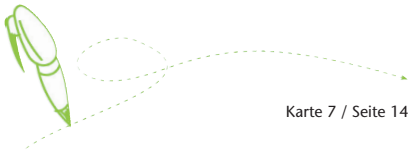
Bildet Dreiergruppen. Ein Trainer und zwei Spieler stehen sich gegenüber. Die Spieler stehen Schulter an Schulter. Gemeinsam ergeben die Spieler das Spiegelbild des Trainers indem sie mit der jeweils freien Körperseite die Armbewegungen des Trainers spiegeln.



Der Trainer beginnt mit langsamen Armbewegungen, welche die Spieler mit ihrer freien Körperseite wider-spiegeln. Links und rechts werden verschiedenartige Bewegungen ausgeführt. Mit Fortdauer der Übung steigert der Trainer das Tempo.



Zu den Armbewegungen können jetzt auch Fingerbewegungen kommen. Der Trainer achtet auf die korrekte Ausführung und verhartet bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position. Auf Kommando werden die Rollen und Positionen der Dreiergruppe getauscht.



Drei.Spiel

K8: Standimitation



Ein Trainer und zwei Spieler stehen sich gegenüber. Die Spieler stehen Schulter an Schulter. Sie imitieren mit ihrer freien Körperseite die Armbewegungen des Trainers. Die Spieler konzentrieren sich auf die diagonal gegenüberliegende Körperseite des Trainers.

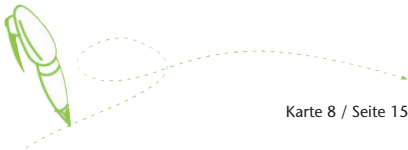


Der Trainer beginnt mit langsamen Armbewegungen, welche die Spieler mit ihrer freien Körperseite imitieren. Links und rechts werden verschiedenartige Bewegungen ausgeführt. Mit Fortdauer der Übung steigert der Trainer das Tempo.



Zu den Armbewegungen können jetzt auch Fingerbewegungen kommen. Der Trainer achtet auf die korrekte Ausführung und verharrt bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position. Auf Kommando werden die Rollen und Positionen der Dreiergruppe getauscht.





Drei.Spiel

K9: Raumspiegel



Ein Trainer und zwei Spieler stehen sich gegenüber. Die Spieler stehen im Schulterabstand nebeneinander. Sie ergeben gemeinsam das Spiegelbild des Trainers indem sie mit der entsprechenden Körperseite die Arm- und Beinbewegungen des Trainers spiegeln.

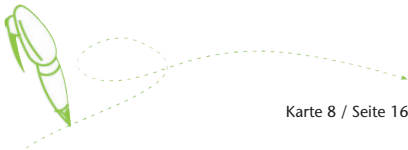


Der Trainer beginnt mit langsamen Arm- und Beinbewegungen, welche die Spieler mit der äußeren Körperseite widerspiegeln. Links und rechts werden verschiedenartige Bewegungen ausgeführt. Mit Fortdauer der Übung steigert der Trainer das Tempo.



Die Arm- und Beinbewegungen werden jetzt komplexer. Der Trainer achtet auf die korrekte Ausführung und verharrt bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position. Auf Kommando werden die Rollen und Positionen der Dreiergruppe getauscht.





Drei.Spiel

K10: Raumimitation



Ein Trainer und zwei Spieler stehen sich gegenüber. Die Spieler stehen im Schulterabstand nebeneinander. Sie imitieren mit ihrer äußeren Körperseite die Arm- und Beinbewegungen des Trainers. Die Spieler konzentrieren sich auf die diagonale Körperseite des Trainers.

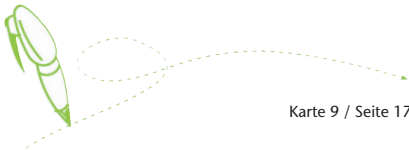


Der Trainer beginnt mit langsamen Armbewegungen, welche die Spieler mit ihrer äußeren Körperseite imitieren. Links und rechts werden verschiedenartige Bewegungen ausgeführt. Mit Fortdauer der Übung steigert der Trainer das Tempo.



Die Arm- und Beinbewegungen werden jetzt komplexer. Der Trainer achtet auf die korrekte Ausführung und verharret bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position. Auf Kommando werden die Rollen und Positionen der Dreiergruppe getauscht.





Drei.Spiel

K11: Doppelspiegel



Bildet Dreiergruppen. Zwei Trainer und ein Spieler stehen sich gegenüber. Die Trainer stehen im Schulterabstand nebeneinander. Sie ergeben mit ihrer äußeren Körperseite gemeinsam das Bild, das der Spieler spiegeln soll. Jetzt ist auch die Augen-bewegung gefordert.

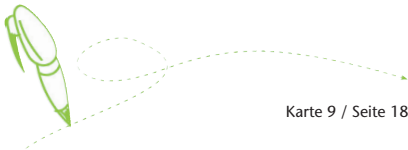


Die beiden Trainer beginnen mit der äußeren Körperseite mit langsamen Armbewegungen, welche der Spieler mit beiden Armen widerspiegelt. Links und rechts werden unabhängig Bewegungen ausgeführt. Mit Fortdauer der Übung steigert der Trainer das Tempo.



Zu den Armbewegungen können jetzt auch Fingerbewegungen kommen. Die beiden Trainer achten auf die korrekte Ausführung und verharren bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position. Bei Übungsfortschritt kann der Abstand der Trainer vergrößert werden.





Drei.Spiel

K12: Doppelimitation



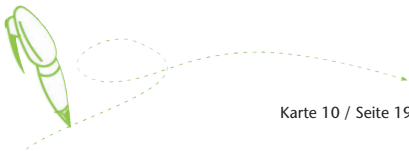
Bildet Dreiergruppen. Zwei Trainer und ein Spieler stehen gegenüber. Die Trainer stehen im Schulterabstand nebeneinander. Sie ergeben mit ihrer äußeren Körperseite gemeinsam das Bild, das der Spieler imitieren soll. Jetzt wird die Augenbewegung besonders gefordert.



Die beiden Trainer beginnen mit langsamen Armbewegungen, welche der Spieler mit beiden Armen imitiert. Links und rechts werden verschiedenartige Bewegungen ausgeführt. Mit Fortdauer der Übung steigert der Trainer das Tempo.



Zu den Armbewegungen können jetzt auch Fingerbewegungen kommen. Die beiden Trainer achten auf die korrekte Ausführung und verharren bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position. Bei Übungsfortschritt kann der Abstand der Trainer vergrößert werden.



Drei.Spiel

R3: Kreis des Vertrauens



Bildet Dreiergruppen. Die drei Partner stehen im Kreis, Zehen berühren einander. Die Partner stabilisieren einen guten Stand indem sie sich gegenseitig an den Schultern fassen. Beine, Becken und Wirbelsäule sind gestreckt und Körperspannung wird aufgebaut.

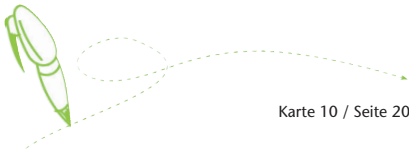


Aus dem aufrechten „Dreierstand“ lehnen sich die drei Partner gleichzeitig und koordiniert zurück. Das Gleichgewicht der Gruppe bleibt gewahrt. Die Körperstreckung und Körperspannung bleibt erhalten. Aus dem Gleichgewicht erfolgt eine leichte Schaukelbewegung im Kreis.



Aus dem aufrechten „Dreierstand“ lehnen sich die drei Partner koordiniert zurück und gehen dabei gleichzeitig in die Knie. Das Gleichgewicht der Gruppe bleibt gewahrt. Aus dem Gleichgewicht erfolgt eine wiederholte Hoch- und Tiefbewegung.





Drei.Spiel

R4: Griff des Vertrauens



Bildet eine Dreiergruppe und stellt euch im Dreieck auf. Zwei Partner halten mit der inneren Hand den Dritten in einem festen Unterarmgriff. Die Aufstellung soll so sein, dass bei fester Griffhaltung die Fersen ein gleichschenkeliges Dreieck bilden.

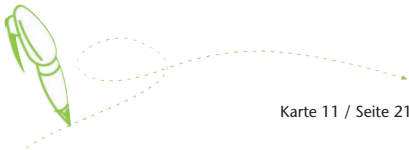


Aus dem stabilen Stand lehnen sich die Partner so koordiniert zurück, dass die beiden stützenden Partner den Dritten sicher halten. Knie, Hüfte und Rücken sind gestreckt, der Körper ist gespannt. Mit der Verlagerung des Körperschwerpunkts wird das Gleichgewicht gewahrt.



Aus dem aufrechten „Dreieckstand“ lehnen sich die drei Partner koordiniert zurück und gehen dabei gleichzeitig in die Knie. Das Gleichgewicht der Gruppe bleibt gewahrt. Aus dem Gleichgewicht erfolgt eine wiederholte Hoch- und Tiefbewegung.





Sessel.Sitz

A5: Luft.Lauf



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht, du genügend Platz für Beinbewegungen hast und deine Mitschüler nicht behinderst. Nimm eine aktive Sitzposition ein. Rutsche mit deinem Gesäß nach hinten und achte auf eine gespannte Körpermitte.

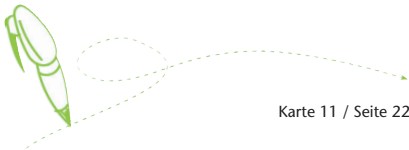


Stütze dich mit den Armen auf der Sitzfläche ab. Nimm die Füße in die Höhe und beginne mit einer leichten Pendelbewegung aus dem Kniegelenk. Halte die Spannung aus der Körpermitte und der Rückenmuskulatur. Stelle dir vor, du wirst am Kopf an einem Faden hochgezogen.



Versuche deine Oberschenkel von der Sitzfläche hochzuheben und starte aus dieser Position die Pendelbewegung. Fortgeschrittene können nun ihre Arme zur Seite und in die Höhe führen. Achte bei dieser Übung besonders auf eine rhythmische und ruhige Atmung.





Sessel.Sitz

A6: Luft.Sprung



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht, du genügend Platz für Beinbewegungen hast und deine Mitschüler nicht behinderst. Nimm eine aktive Sitzposition ein. Rutsche mit deinem Gesäß nach hinten und achte auf eine gespannte Körpermitte.

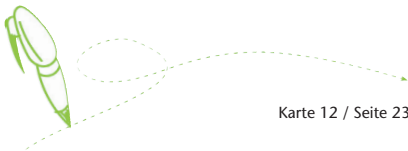


Stütze dich mit den Armen auf der Sitzfläche ab. Nimm beide Beine in die Höhe und beginne mit wiederholten Auf- und Abbewegungen. Bei den ersten zehn Wiederholungen berührst du mit den Zehen den Boden und die nächsten zehn Wiederholungen sind ohne Bodenkontakt.



Aus der aktiven Sitzposition werden die Beine gehoben, sodass die Füße den Boden nicht berühren. Strecke und beuge nun im Kniegelenk, ohne dass die Füße den Boden berühren. Fortgeschrittene können die Oberschenkel deutlich anheben und die Beine wie beim Rudern bewegen.





Sessel.Sitz

K13: Sitzcrawl seitlich



Aktiver und sicherer Sitz auf der ganzen Sitzfläche mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen. Bewege deine Beine wie beim Marschieren und berühre mit den Handflächen wechselseitig die gegenüberliegende Knieinnenseite. Wechsle in die Gleichseitigkeit und zurück.

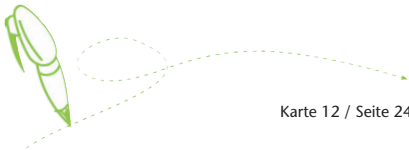


Bei der nächsten Übungsvariante marschierst du wieder im Sitzen. Führe die Arme wechselseitig zur Brust. Der Arm auf der Seite des gehobenen Beins ist nach unten gestreckt. Ändere die Bewegungssteuerung auf die Gleichseitigkeit und wieder zurück.



Auch bei der dritten Variante marschierst du im Sitzen. Führe die Arme wechselseitig zur Schulter auf der gleichen Körperseite. Der Arm auf der Seite des gehobenen Beins ist nach unten gestreckt. Ändere die Bewegungssteuerung auf die Gleichseitigkeit und wieder zurück.





Sessel.Sitz

K14: Sitzballett



Aktiver und sicherer Sitz. Hebe deine Beine nach vorne, es bleibt eine leichte Beugung im Knie. Eine Hand berührt zuerst den gegenüberliegenden Innenknöchel. Dann wechselst du auf die Gleichseitigkeit und berührst den Außenknöchel.

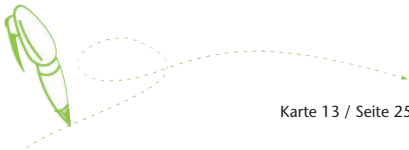


Bei der zweiten Variante hebst du deine Beine abwechselnd bis in die Waagrechte und streckst deine Knie. Wechselseitig berührst du dabei mit den Fingern deine Füße oder versuchst es zumindest. Nach zehn Wiederholungen wechselst du in die Gleichseitigkeit und wieder zurück.



Bei der dritten Variante hebst du deine Beine abwechselnd in die Waagrechte. Führe die Arme wechselseitig gestreckt nach oben. Der Arm auf der Seite des gehobenen Beines ist nach unten gestreckt. Ändere die Bewegungssteuerung auf die Gleichseitigkeit und wieder zurück.





Sessel.Sitz

K15: Rythmus im Sitzen



Aktiver, sicherer Sitz auf der ganzen Sitzfläche mit genug Platz für Arm- und Beinbewegungen. Bewege die Beine wie beim Marschieren. Beide Armen schwingen gleichzeitig vor und zurück, zuerst im Rhythmus eines Doppelschrittes, dann im Rhythmus eines Einzelschrittes.

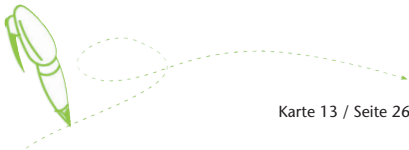


Bei der nächsten Variante marschierst du im Sitzen. Pendle die Arme wechselseitig wie beim Gehen. Du startest mit dem Grundrhythmus, eine Armpendelbewegung auf einen Einzelschritt. Dann erhöhe deutlich die Bewegungsfrequenz der Arme bei gleichbleibender Schrittfrequenz.



Auch bei der dritten Variante marschierst du im Sitzen. Drehe deinen Rumpf jeweils in die Richtung des angehobenen Beines. Erhöhe dann die Bewegungsfrequenz der Beine. Achte auf einen geraden Rücken und eine angespannte Rumpfmuskulatur.





Sessel.Sitz

K16: Seitenwechsel im Sitzen



Aktiver, sicherer Sitz mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen. Der Unterschenkel des Spielbeines pendelt vor und zurück, während der gestreckte Arm der gegenüberliegenden Seite im Rhythmus hoch- und tiefgeführt wird. Wechsle die Seiten und die Seitigkeit.

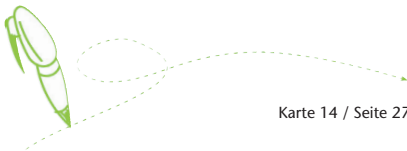


Bei der nächsten Übungsfolge, wechsle von den Pendelbewegungen zum Zeichnen geometrischer Figuren. In der einfachen Variante zeichnet nur dein Arm oder dein Bein. Anschließend steigere zu gleichzeitigen Zeichenbewegungen unterschiedlicher Figuren mit Arm und Bein.



Bei der nächsten Übungsfolge, sollst du zu Buchstaben und Zahlen wechseln. In der einfachen Variante schreibt nur dein Arm Buchstaben oder dein Bein Ziffern. Steigere auch zu gleichzeitigen Schreibbewegungen mit Arm und Bein. Der Coach gibt die Buchstaben und Ziffern vor.





Sessel.Sitz

K17: Trommeln



Aktiver, sicherer Sitz mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen. In der ersten Übungsvariante gibt der Coach Trommelbewegungen für die Hände vor und die Beine bleiben ruhig. Es sind die Bewegungsfolge und der Rhythmus des Coaches einzuhalten. Tempo steigern.



In der zweiten Übungsvariante kommen zu den bereits eingeübten Trommelbewegungen der Arme, die Beine dazu. In der einfachsten Variante sind das Schritt- und Tippbewegungen. Die Bewegungsgeschwindigkeit und die Komplexität kann gesteigert werden.



Eine Variante, die Arm- und Beinbewegungen gut zusammenführt, ist der „Schuhplattler“.
Takt 1: beide Handflächen klatschen auf die Oberschenkel.
Takt 2: Eine Hand klatscht auf den gegenüberliegenden Innenknöchel. Takt 3 wie Takt 1. Takt 4: gegengleich zu Takt 2.





Sessel.Sitz

K18: Applaus



Auch im Sitzen kann man schwitzen und dabei seine Kondition und Koordination verbessern. Dazu nimm einen aktiven und sicheren Sitz mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen ein. In der ersten Übungsvariante klatsche unter dem jeweils gehobenen Bein.

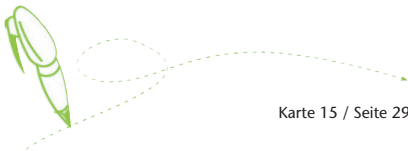


Jetzt wird es anstrengender. Hebe nun beide Füße vom Boden und senke sie während der ganzen Übung nicht ab. Wie beim Radfahren bewegen sich deine Beine hoch und tief. Klatsche im Rhythmus des Coaches. Wenn es zu anstrengend wird, setze die Beine kurz ab.



Jetzt wird es noch anstrengender. Hebe nun wieder beide Füße vom Boden und senke sie während der ganzen Übung nicht ab. Wie beim Rudern bewegen sich nun deine Beine vor und zurück. Klatsche im Rhythmus des Coaches. Wenn es zu anstrengend wird, setze die Beine kurz ab.





Sessel.Sitz

R5: Druck und Gegendruck



Rücke dir deinen Sessel zurecht. Rutsche mit deinem Gesäß nach hinten und finde eine für dich angenehme Sitzposition. Achte darauf, dass die Füße hüftbreit am Boden aufgesetzt sind, die Knie über den Fersen sind und die Arme locker auf den Oberschenkeln liegen.

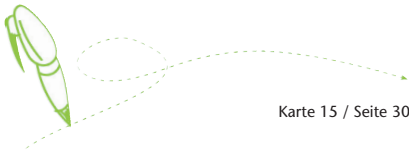


Jetzt baust du Spannung auf. Beginne mit den Fingern, die du intensiv streckst, spanne über den Arm bis zu den Schultern deine Muskeln an! Dann spannst du zusätzlich noch die Bauch- und Rückenmuskulatur an und zuletzt drückst du die Beine in den Boden. Spannung halten!



Bei der Entspannung gehen wir in der gleichen Reihenfolge vor. Entspanne die Handmuskulatur und bewege die Finger. Nimm Spannung aus den Armen und der Schulterpartie. Wenn du die Spannung aus der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur nimmst, sinkst du tief in den Sitz.





Sessel.Sitz

R6: Cool Down



Nimm eine angenehme Sitzposition ein, schließe deine Augen und lege deine Hände mit verschränkten Fingern auf den Bauch. Atme ruhig, tief und langsam in deinen Bauch. Spüre wie sich beim Einatmen der Bauch sanft hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

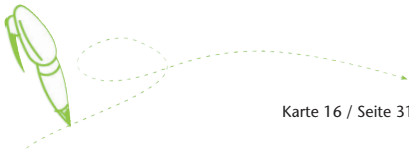


Sitzposition wie oben, die Augen bleiben geschlossen. Lege nun deine Hände auf das Brustbein. Atme tief und intensiv durch die Nase ein und durch den Mund aus. Spüre wie sich dein Brustkorb mit der Atmung hebt und senkt.



Sitzposition wie oben, die Augen geschlossen. Lege nun deine Finger auf die Schultern. Lass dabei jedoch die Schultern tief und entspannt. Verbinde nun Bauch- und Brustatmung. Atme wieder durch die Nase ein und den Mund aus. Achte auf eine tiefe und langsame Atmung.





Sessel.Kreis

A7: Um den Sessel – gehen



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass du genügend Platz rund um den Sessel hast. Du startest mit einer langsamen Wanderung im Kreis um den Sessel. Wechsle die Richtung und steigere auch das Gehtempo. Achte darauf, dass du deine Mitschüler nicht berührst oder behinderst.

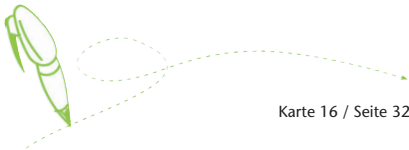


Jetzt wird die Aktivierung intensiviert. Aus dem Gehen wird ein langsames Laufen. Achte auf deine Mitschüler und auf eventuelle Hindernisse. Jetzt wechsle die Laufrichtung und steigere das Lauf-tempo.



Zur Aktivierung kommt jetzt auch eine große Portion koordinativer Anforderung. Gehe rückwärts um den Sessel. Sei jetzt besonders achtsam und aufmerksam. Blicke zuerst über die Schulter. Wenn du dir deines Weges sicher bist, bleibt der Blick nach vorne.





Sessel.Kreis

A8: Um den Sessel – springen



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass du genügend Platz rund um den Sessel hast. Gehe mit großen Schritten um den Sessel. Schlussendlich sollst du für jede Sesselseite nur einen Schritt brauchen. An jeder Ecke machst du eine Vierteldrehung nach innen.

Jetzt bleibt der Blick immer in einer Richtung und wieder versuchst du für jede Sesselseite nur einen Schritt zu brauchen. Versuche verschiedene Schrittvarianten. Manchmal brauchst du auch Wechselschritte oder Überkreuzschritte. Wechsle die Richtung.

Auch bei dieser Aktivierungsübung werden zum Schluss die koordinativen Anforderungen gesteigert. Versuche rückwärts mit einem Schritt entlang jeder Sesselseite zu steigen, wobei du an jeder Ecke eine Vierteldrehung nach innen machst. Achte auf dich und deine Umgebung.





Sessel.Kreis

K19: Halber Schmetterling



Positioniere den Sessel so, dass er sicher steht, weder rutscht noch kippt. Stehe seitlich hinter dem Sessel und stütze dich mit einer Hand auf der Sessellehne ab. Bei dieser Übung ist dein Körper in einer Schräglage. Achte besonders auf deine Körperspannung.

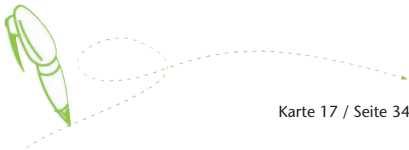


Führe deinen freien Arm und das Spielbein gestreckt zur Seite und wieder zurück. Nach zehn Wiederholungen steigst du die Schräglage und beugst den Stützarm. Achte auf Körperspannung und gerade Körperhaltung, achte aber auch auf einen sicheren Sesselstand.



Nun ändert sich die Bewegungsrichtung nach vorne. Führe den freien Arm und das Spielbein gestreckt nach vorne und wieder zurück. Nach zehn Wiederholungen kombinierst du die beiden Ausführungsvarianten nach Vorgabe des Coaches mit „vor“ und „seit“.





Sessel.Kreis

K20: Ampelmännchen



Positioniere den Sessel so, dass er sicher steht, weder rutscht noch kippt. Stehe seitlich hinter dem Sessel und stütze dich mit einer Hand auf der Sessellehne ab. Bei dieser Übung ist dein Körper in einer Schräglage. Achte besonders auf deine Körperspannung.

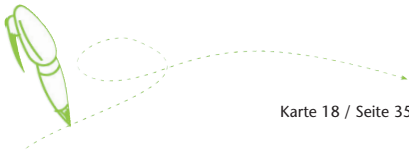


Führe den freien Arm gestreckt nach vorne, das Spielbein gestreckt zur Seite und wieder zurück. Nach zehn Wiederholungen wechsele Spiel- und Standbein. Jetzt wird das innere Bein zum Spielbein und über das Standbein zur Seite geführt. Vergiss den Seitenwechsel nicht!



Nun ändert sich die Bewegungsrichtung des Spielbeines nach vorne, der freie Arm wird gestreckt zur Seite geführt und wieder zurück. Nach zehn Wiederholungen kombinierst du die beiden Ausführungsvarianten nach jeweils einem Bewegungszyklus.





Sessel.Kreis

K21: Schräg dich



Positioniere den Sessel so, dass er sicher steht, weder rutscht noch kippt. Stehe frontal hinter dem Sessel im Ballenstand und stütze dich mit beiden Armen auf der Sessellehne ab. Bei dieser Übung ist dein Körper in einer Schräglage. Achte besonders auf deine Körperspannung.

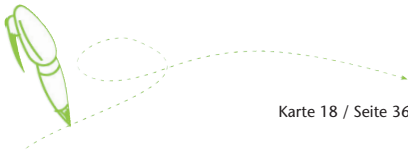


Führe einen Arm gestreckt nach oben, und das wechselseitige gestreckte Bein nach hinten und wieder zurück. Bleibe mit dem Standbein im Ballenstand. Wechsle nach jedem Bewegungszyklus die Seite, bleibe aber stets in der wechselseitigen Bewegungsausführung.



Ändere die Bewegungssteuerung auf gleichseitig. Strecke deinen rechten Arm nach oben und das rechte Bein nach hinten. Wechsle nach jedem Bewegungszyklus die Seite. Als Abschluss der Übung koppelst du wechsel- und gleichseitige Bewegungsausführung.





Sessel.Kreis

K22: Zehenstepper



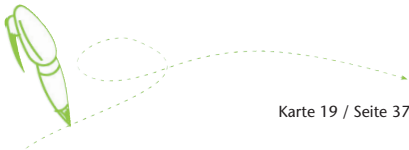
Positioniere den Sessel so, dass er sicher steht, weder rutscht noch kippt. Stehe frontal vor dem Sessel. Hebe abwechselnd ein Bein und berühre mit der Fußspitze die Unterkante der Sitzfläche. Der gegengleiche Arm wird nach vor gestreckt, die Finger berühren die Lehne.



Wechsle nun in die gleichseitige Bewegungsausführung. Wenn der linke Fuß die Unterkante der Sitzfläche berührt, wird der gestreckte linke Arm zur Rückenlehne geführt. Wenn du die Übung beherrschst, kombiniere diese beiden Ausführungsvarianten nach jedem Bewegungszyklus.



Die Ausgangsposition bleibt gleich, die Bewegung erfolgt nun über die Körpermitte. Die Zehenspitzen berühren die Unterkante der Sitzfläche und der gegengleiche Arm wird diagonal zur Rückenlehne geführt. Führe den Wechsel über die Körpermitte auch mit den Beinen durch.



Sessel.Kreis

K23: Rücken an Rücken



Je zwei Schüler finden sich zu einem Paar und stellen ihre Sessel Lehne an Lehne, setzen sich Rücken an Rücken und berühren einander an den Hand-flächen. Der Trainer gibt durch Berührungen mit den Händen Kommandos, der Spieler setzt diese um.

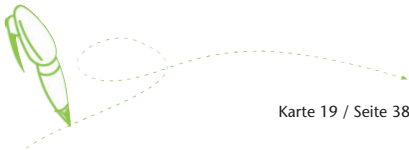


Drückt der Trainer mit der flachen Hand gegen die Hand-fläche des Spielers, so streckt der Spieler das gleichseitige Bein gestreckt nach vorne. Auch beidseitiges Drücken der Handflächen ist möglich. Nach einigen Wiederholungen werden die Rollen getauscht.



Drückt der Trainer mit der Faust gegen die Handfläche des Spielers, so bedeutet dies, dass das gegengleiche Bein nach vorne gestreckt wird. Wenn das gut klappt, können Kommandos mit der flachen Hand und mit der Faust kombiniert werden.





Sessel.Kreis

K24: Sesselkosake



Positioniere den Sessel so, dass er sicher steht, weder rutscht noch kippt. Stütze dich mit den Armen auf den Seitenkanten der Sitzfläche ab. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Die Arme sind leicht gebeugt. Spanne deine Bauch- und Rückenmuskulatur an.

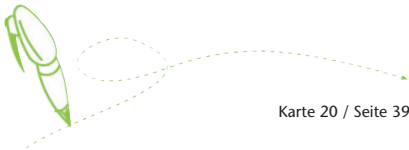


Hebe nun die Beine abwechselnd in die Waagrechte. Achte dabei auf die Stabilität des Sessels und auf deine Körperspannung. Wenn das gut klappt, kannst du zusätzlich bei der Streckung die Arme beugen und den Körperschwerpunkt nach unten verlagern.



Nun folgt für deine Koordination und Kraft eine besonders herausfordernde Übung. Achte dabei vor allem auf die Stabilität des Sessels. Zusätzlich zur Beinstreckung wird auch jeweils der gegenüberliegende Arm waagrecht gestreckt.





Sessel.Kreis

R7: Kutschersitz



Nimm eine angenehme Sitzposition ein, schließe deine Augen und lege deine Hände an die Ohren. Atme ruhig, tief und langsam in deinen Bauch. Versuche alle Umgebungseinflüsse auszublenden und deine Aufmerksamkeit voll und ganz dir selbst zu schenken. Achte auf dich.

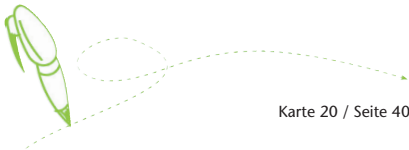


Sitzposition wie oben, die Augen bleiben geschlossen. Lass deine Arme nun zwischen deine Beine sinken. Atme tief und intensiv durch die Nase ein und durch den Mund aus. Versuche dich tief zu entspannen. Verabschiede dich von störenden Gedanken. Lass los.



Aus der Entspannung beugst du den Oberkörper weit nach vorne und machst dabei einen runden Rücken. Umfasse mit den Armen die Waden von innen nach außen und berühre mit den Händen die Außenknöchel. Verstärke nochmals das Entspannungsgefühl. Lass dich fallen.





Sessel.Kreis

R8: Reitersitz



Setze dich wie auf dem Foto gezeigt im „Reitersitz“ auf deinen Sessel. Schließe die Augen und lege deine Unterarme auf die Sessellehne. Atme ruhig, tief und langsam in deinen Bauch. Versuche alle Umgebungseinflüsse auszublenden und schenke dir deine Aufmerksamkeit.

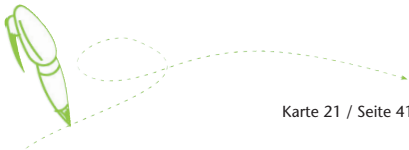


Sitzposition wie oben, verdecke die Augen mit den Händen. Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Versuche dich tief zu entspannen, denke an ein schönes Erlebnis. Stelle dir das Erlebte so intensiv vor, dass die Bilder vor deinem geistigen Auge erscheinen.



Aus dieser Position senkst du deinen Kopf und lässt ihn sanft auf deinen Handrücken landen und ruhen. Versuche in der Entspannung das Erlebnis langsam auszublenden und schenke dem Atemfluss und der Entspannung deine volle Aufmerksamkeit.





Balance.Kraft

A9: Einbeinstand – Variationen



Stelle dich im Einbeinstand hin und führe deine Arme gestreckt nach vorne. Dein Blick wird variieren. Starte mit dem Spurpunkt vor dem Spielbein, wandere zum Fluchtpunkt genau in der Horizontalebene und gehe schlussendlich zum Höhenpunkt, mit Blick schräg nach oben.

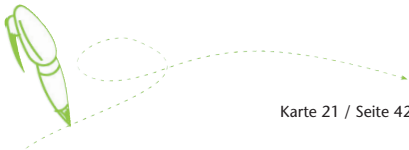


Stelle dich im Einbeinstand hin und führe deine Arme gestreckt nach hinten. Dein Blick wandert wieder über drei Bildpunkte. Vom Spurpunkt über den Fluchtpunkt genau in der Horizontalebene und geht schlussendlich zum Höhenpunkt mit Blick schräg nach oben.



Stelle dich im Einbeinstand hin und führe das Spielbein gestreckt zur Seite. Deine Arme sind in Seithalte. Der Blick variiert wie oben beschrieben. Fortgeschrittene enden bei allen drei Übungen jeweils mit geschlossenen Augen.





Balance.Kraft

A10: Beidbeinsprünge Variationen



Suche dir einen Standort im Raum mit ausreichend Platz. Stelle dich im Beidbeinstand hin und starte mit leichten, lockeren Sprüngen aus dem Sprunggelenk. Bei Fortdauer der Übung nimm das Knie- und Hüftgelenk dazu. Dadurch werden deine Sprünge höher.

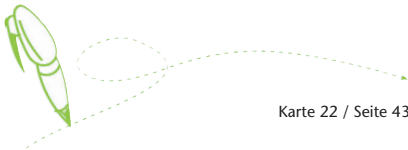


Setze nun mit Beidbeinsprüngen nach links und rechts fort. Beginne zuerst mit kleinen Sprüngen. Achte darauf, dass du deine Körperspannung aufrecht hältst. Achte aber auch auf deine Mitschüler und auf Hindernisse im Raum. Führe jeweils 15 Sprünge aus.



Beidbeinsprünge vor und zurück stehen jetzt am Programm. Beginne zuerst mit kleinen Sprüngen. Achte darauf, dass die Körperspannung aufrecht bleibt. Fortgeschrittene können jetzt geometrische Figuren nachspringen. Führe jeweils 15 Sprünge aus.





Balance.Kraft

K25: Kreuzende Linien



Suche dir einen Standort im Raum mit ausreichend Platz. Stelle dich im Einbeinstand hin und führe das Spielbein gestreckt nach vorne und halte es in dieser Position. Bewege nun den gegenüberliegenden Arm gestreckt auf und ab. Dein Blick folgt dieser Armbewegung.

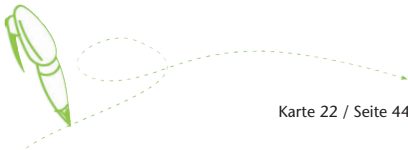


Bleibe im Einbeinstand wechsele nun aber von der Diagonalität zur Gleichseitigkeit. Bewege dein Spielbein gestreckt hoch und tief und wechselseitig den gestreckten Arm der gleichen Körperseite tief und hoch. Der Blick folgt der Bewegung des Arms. Der Kopf bleibt ruhig.



Nun wechsele wieder zurück zur Diagonalität. Bewege dein gestrecktes Spielbein nach links und rechts, während der gestreckte Arm der anderen Körperseite wieder hoch und tief geführt wird. Achte wieder darauf, dass der Blick nur der Armbewegung folgt.





Balance.Kraft

K26: Liegende Acht Variationen



Stell dich im Einbeinstand hin. Dein gestrecktes Spielbein zeichnet eine liegende Acht vor deinen Körper. Die Arme führe gestreckt vor dem Körper zusammen, die Daumen zeigen nach oben, und zeichnen eine Acht in die gleiche Richtung. Der Blick folgt den Daumen.

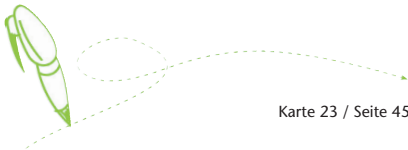


Bleibe im Einbeinstand. Wieder zeichnet das Spielbein eine liegende Acht. Jetzt verfolgt jedoch nur ein Arm die liegende Acht. Zuerst der Wechselseitige, dann der Gleichseitige und zurück zum Wechselseitigen. Dein Daumen zeigt in die Höhe und die Augen folgen diesem.



Zeichne wieder eine liegende Acht. Bewege aber diesmal Arm und Bein in die gegengleiche Richtung. Starte aus der Mitte der Acht und bewege Arme und Beine auseinander. Die Reihenfolge der wechselseitigen, gleichseitigen und wechselseitigen Ausführung wird beibehalten.





Balance.Kraft

K27: Abfahren



Eine Übung aus dem Krafttraining der Schifahrer mit hohem Koordinationsanteil steht am Programm. Es geht um den dynamischen Wechsel von Ballen- und Fersenstand in der statischen Position der Hocke. Der Rücken bleibt gerade, der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

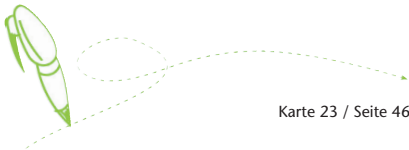


Starte aus der Ausgangsposition im Ballenstand. Knie- und das Hüftgelenk sind stark gebeugt und bleiben während der gesamten Übung in dieser Position. Die Arme führe gestreckt nach hinten, die Handflächen lass nach oben zeigen. Dein Blick ist nach vorne unten gerichtet.



In der Endposition stehst du nur auf den Fersen. Dein Körperschwerpunkt ist nach hinten verlagert. Führe die Arme ausgleichend leicht gebeugt nach vorne. Die Handflächen zeigen nach oben. Wechsle die Positionen mindestens 15-mal.





Balance.Kraft

K28: Skispringen



Eine Übung aus dem Krafttraining der Schispringer mit hohem Koordinationsanteil ist jetzt unsere „Balance.Kraft-Übung“. Es geht um die Koordination von dynamischer Bein- und koordinativ schwieriger Armbewegung. Der Rücken bleibt immer gerade.

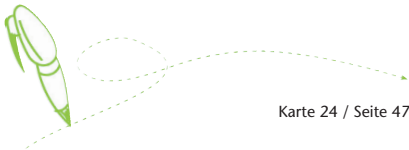


Starte aus der Ausgangsposition im Fersenstand und in der Hocke bei nach hinten gestreckten Armen. In dieser Position beginnen die Arme bereits den ersten Kreis der liegenden Acht beim Nachvorneführen bis zur Körpermitte und zur halben Streckung der Gelenke zu zeichnen.



Führe die Bewegung bis zur Streckung in den Ballenstand weiter, während du mit den Armen den zweiten Teil der liegenden Acht vor dem Körper fertigzeichnest. Die Mitte der liegenden Acht ist jeweils in der Mitte der Streck- und Beugbewegung.





Balance.Kraft

K29: Fußballspielen



Beim Fußballspielen brauchst du Technik, Kraft und Koordination. Drei Übungen dazu. Im Einbeinstand zeichnest du mit dem gestreckten Spielbein eine liegende Acht in der Pendelbewegung vor und zurück. Dein gestreckter Arm folgt exakt der Achterbewegung des Beins.

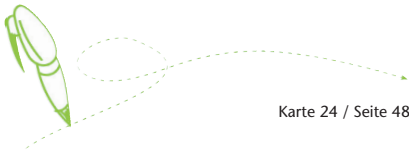


Bleibe im Einbeinstand. Mit dem Spielbein zeichne eine liegende Acht in der Pendelbewegung vor und zurück. Die Standbeinhöhe ist die Mitte der Acht. Jetzt verfolgst du mit dem wechelseitigen Arm diese Acht. Probiere auch, mit der freien Hand einen Kreis zu zeichnen.



Zeichne wieder mit dem Spielbein eine liegende Acht neben dem Körper. Jetzt bewege deine Arme und Beine in gegengleiche Richtungen. Starte aus der Mitte der Acht und bewege Arme und Beine auseinander. Als Fortgeschrittener zeichne mit der freien Hand ein Quadrat.





Balance.Kraft

K30: Tennisspielen



Die Aufschlagbewegung beim Tennis ähnelt der liegenden Acht und hat eine Aufschwungschleife hinter dem Körper dazu. Diese Bewegung wirst du bei der jetzigen „Balance.Kraft-Übung“ mit Standschritten kombinieren. Es ist schwierig, aber versuch es trotzdem zu meistern!

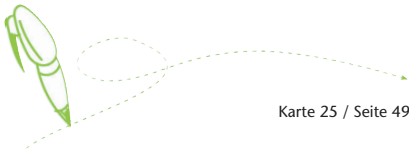


Beginne die Aufschlagbewegung mit der Handfläche zwischen den Schulterblättern. Führe die Hand dynamisch über den Kopf bis zur Streckung nach oben mit einer Schulterdrehung. Die Ausschwingbewegung vor dem Körper ist eine liegende Acht mit gestrecktem Arm.



Ohne Bewegungsunterbrechung führst du die Hand zurück zur Ausgangsposition und startest eine neue Aufschlagbewegung. Rhythmisiere deine Beinbewegung so, dass du auf eine Aufschlagbewegung zwei Standschritte ausführen kannst. Vergiss nicht auf den Seitenwechsel.





Balance.Kraft

R9: Visualisierung Slalom



Gute Sportler brauchen nicht nur Kondition und Koordination sondern auch mentale Stärke. Sicher kennst du Bilder von Fernsehübertragungen, wo sich unsere Sportköpfe mit Imitationsgesten auf bevorstehende Wettkämpfe vorbereiten. Das steht jetzt am Programm.

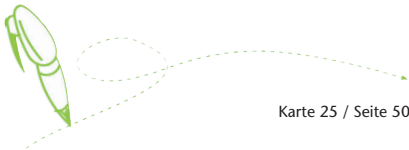


Du stehst am Start eines Slaloms. Schließe jetzt die Augen und konzentriere dich. Stell dir ganz intensiv vor, wie du explosiv aus dem Starthaus den Lauf beginnst. Es folgen die ersten Tore und schnell findest du deinen Rhythmus.



Im zweiten Teil des Laufes wechseln Steil- und Flachpassagen und die Torabstände ändern sich. Am Schluss wird der Lauf wieder rhythmisch und der Rhythmus geht in deine Bewegung über. Dieser Rhythmus trägt dich ins Ziel und du hast ein gutes Gefühl des Erfolgs.





Balance.Kraft

R10: Visualisierung Golf



Zur Kondition, Koordination und mentalen Stärke brauchen Sportler auch eine sehr gute Körperwahrnehmung. Achtsam mit sich umgehen und sich gut spüren steht bei der jetzigen „Balance.Kraft-Übung“ besonders im Mittelpunkt.

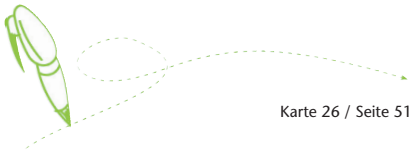


Du gehst in die Ausgangsposition des Golfers mit leicht gebeugtem Knie- und Hüftgelenk sowie geradem Rücken. Die Arme sind gestreckt vor dem Körper und die beiden Zeigefinger zeigen zum Abschlagpunkt. Beginne mit einem dynamischen Abschlag.



Du hast dich gut angenähert brauchst, aber noch einen kurzen Schlag, bis du das Green erreichst. Jetzt folgt ein langer Putt, der dir gut gelingt. Noch ein kurzer Putt, volle Konzentration. Das Ziel ist erreicht, du hast den Ball eingelocht. Zufrieden geht's zur nächsten Aufgabe.





Augen.Theater

A11: Augensprung



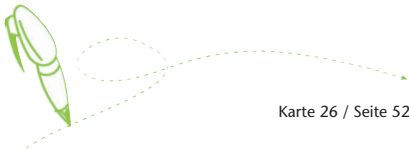
Nimm eine aufrechte Sitzposition ein. Knie und Daumen bilden ein Viereck. Die Augen fixieren den Daumen der linken Hand, wandern dann zum rechten Daumen, weiter zum rechten und zum linken Fuß. Der Kopf bleibt ganz ruhig und schaut nach vorne, nur die Augen bewegen sich.



Stelle dich aufrecht hin. Führe die Arme vor den Körper und strecke die Daumen in die Höhe. Die Daumen sind zuerst eng beisammen und wandern während der Übung langsam auseinander. Der Blick springt zwischen den Daumen hin und her. Der Kopf ist und bleibt dabei ruhig.



Wechsle jetzt in den Einbeinstand. Strecke ein Bein nach vorne. Die Armhaltung bleibt wie oben beschrieben. Die Daumen und die Zehenspitzen des vorgestreckten Beines bilden ein Dreieck. Jetzt wandert der Blickpunkt zwischen den drei Eckpunkten hin und her. Der Kopf bleibt ruhig.



Augen.Theater

A12: Augenspurpunkt



Nimm eine aufrechte Sitzposition ein. Führe die Handkante auf die Nase, so dass das rechte und linke Gesichtsfeld getrennt werden. Den freien Arm streckst du nach vorne, der Daumen zeigt nach oben, der Arm wird waagrecht hin und her bewegt. Die Augen folgen dem Daumen.

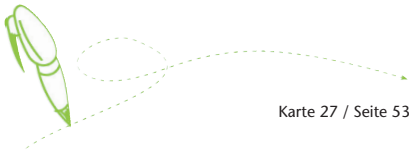


Ausgangsposition wie oben. Auch die Übungsausführung bleibt gleich. Jetzt kommt die Koordination des Augenschließens hinzu. Halte das Auge nur auf der Seite offen, auf der sich der Daumen gerade befindet. Verfolge mit dem freien Auge den Daumenspurpunkt.



Ausgangsposition wie oben. Im Gegensatz zur ersten Übung wird die freie Hand nicht waagrecht bewegt sondern beschreibt eine liegende Acht in der Luft. Beginne mit einer kleinen Bewegung und lass die Acht dann langsam immer größer werden. Verliere sie nie aus dem Blick.





Augen.Theater

K31: Spurpunktwechsel



Aufrechte Sitzposition. Führe die dominante Hand gestreckt nach vorne und strecke den Daumen in die Höhe. Dieser zeichnet geometrische Figuren in die Luft. Die Augen folgen immer dem Spurpunkt des Daumens, der Kopf bleibt ruhig. Wechsle auf die nichtdominante Hand.

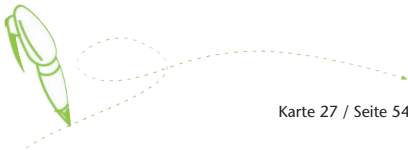


Ausgangsposition wie oben. Jetzt kommt auch die zweite Hand ins Spiel. Die dominante Hand ist oben und zeichnet Figuren. Die untere nicht-dominante Hand macht nur Hoch- und Tief- oder Links- und Rechtsbewegungen. Die Augen folgen nur dem Daumenspurpunkt der oberen Hand.



Die Übungsausführung ist exakt wie oben, jedoch kommt erschwerend der Augensprung dazu. Auf Kommando „oben“ oder „unten“ des Coaches wechselt die Augenfixierung zum entsprechenden Daumen und folgt dort dem Spurpunkt. Der Kopf bleibt auch hier immer ruhig.





Augen.Theater

K32: Dirigieren Longline



Aktiver und sicherer Sitz auf der ganzen Sitzfläche mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen. Der Coach gibt mit seinen Fingern Kommandos, die die Schüler mit Arm- und Beinbewegungen beantworten. Die Bewegungsantwort erfolgt „longline“, also auf der gespiegelten Seite.

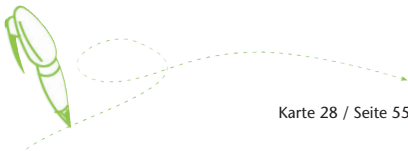


Das Kommando „kleiner Finger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des seitengleichen Armes des Schülers. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des seitengleichen Beines. Der Coach kontrolliert die Antworten und bestimmt das Tempo.



Zu Beginn der Übungsserie gibt der Coach nur Einzelkommandos. Wenn das gut klappt, steigert er auf Zweifach-, Dreifach- bis zum Vierfachkommando. Als weitere Steigerung, kann der Coach seine Hände auseinanderführen und sogar seine Position im Raum ändern.





Augen.Theater

K33: Dirigieren Cross



Aktiver und sicherer Sitz auf der ganzen Sitzfläche mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen. Der Coach gibt mit seinen Fingern Kommandos, die die Schüler mit Arm- und Beinbewegungen beantworten. Die Bewegungsantwort erfolgt „cross“, also auf der gekreuzten Seite.

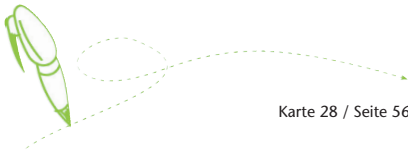


Das Kommando „kleiner Finger gestreckt nach unten“ bedeutet das Heben des gegengleichen Armes des Schülers. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt nach unten“ bedeutet das Heben des gegengleichen Beines. Der Coach kontrolliert die Antworten und bestimmt das Tempo.



Zu Beginn der Übungsserie gibt der Coach nur Einzelkommandos. Wenn das gut klappt, steigert er auf Zweifach-, Dreifach- bis zum Vierfachkommando. Als weitere Steigerung, kann der Coach seine Hände auseinanderführen und sogar seine Position im Raum ändern.





Augen.Theater

K34: Dirigieren Match



Aktiver und sicherer Sitz auf der ganzen Sitzfläche mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen. Der Coach gibt mit seinen Fingern Kommandos, die die Schüler mit Arm- und Beinbewegungen beantworten. Die Bewegungsantworten erfolgen „longline“ und „cross“.

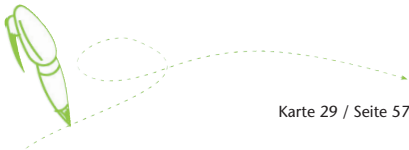


Die Kommandos für „longline“: „Kleiner Finger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des seitengleichen Armes des Schülers. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des seitengleichen Beines.



Die Kommandos für „cross“: „Kleiner Finger gestreckt nach unten“ bedeutet das Heben des gegengleichen Armes. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt nach unten“ bedeutet das Heben des gegengleichen Beines. Der Coach kombiniert die „longline“- und „cross“-Kommandos.





Augen.Theater

K35: Dirigieren Doppel



Aktiver und sicherer Sitz auf der ganzen Sitzfläche mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen. Der Coach nominiert einen Co-Trainer, der ihm bei dieser Übung zur Seite steht. Die Schüler antworten auf die jeweilige Außenhand der Coaches „longline“.



Die Kommandos für „longline“: „Kleiner Finger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des seitengleichen Armes des Schülers. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des seitengleichen Beines.



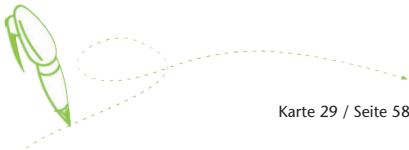
Die Coaches geben mit ihrer Außenhand unabhängig voneinander die Kommandos und kontrollieren die jeweils richtige Ausführung. Die Kommandos erfolgen zuerst langsam. Das Tempo wird dann gesteigert. Wenn das gut klappt, können die Coaches einige Seitschritte auseinandergehen.





Vital4Brain

Bewusst bewegen
Besser lernen



Karte 29 / Seite 58

Augen.Theater

K36: Dirigieren Mixed



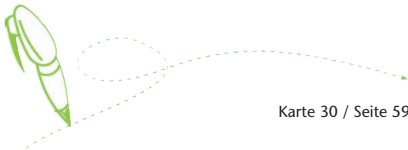
Aktiver und sicherer Sitz mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen. Der Coach nominiert einen Co-Trainer, der ihm bei dieser Übung zur Seite steht. Die Schüler antworten auf die jeweilige Außenhand der Coaches „longline“ bzw. „cross“, je nach Armhaltung.



Die Kommandos für „longline“: „Kleiner Finger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des seiten-gleichen Armes des Schülers. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des seitengleichen Beines.



Die Kommandos für „cross“: „Kleiner Finger gestreckt nach unten“ bedeutet das Heben des gegengleichen Armes. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt nach unten“ bedeutet das Heben des gegengleichen Beines. Die Coaches kombinieren „longline“- und „cross“-Kommandos.



Augen.Theater

R11: Augenpunkte



Nimm eine angenehme Sitzposition ein, richte den Oberkörper so aus, wie wenn dich ein Faden am Kopf in die Höhe zieht. Schließe deine Augen und führe deine Hände so an den Kopf, dass die Daumen an den Wangen fixiert sind.

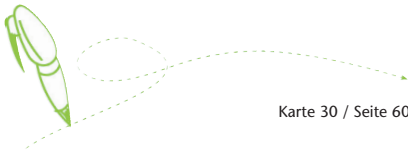


Mit dem Zeigefinger streichst du von der Nasenwurzel den Augenbrauen entlang nach außen. Wiederhole diese Bewegungen mit leichtem Druck immer von der Nasenwurzel nach außen. Dabei entspannen sich die Augenmuskeln.



Sitzposition wie oben, die Augen geschlossen. Die Daumen bleiben an der Wange. Die Zeigefinger beginnen nun beim inneren Augenwinkel und streichen entlang des Jochbeins unter dem Auge nach außen. Auch diese Bewegung wiederholst du mit leichtem Druck.





Augen.Theater

R12: Kopfpunkte



Nimm eine angenehme Sitzposition ein. Führe deine Arme so nach oben, dass Zeige- und Mittelfinger an den Schläfen anliegen und die Daumen am Unterkiefer fixiert sind. Massiere nun mit sanftem Druck und kreisenden Bewegungen achtsam die Schläfen.

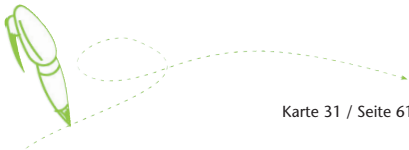


Sitzposition wie oben. Mit gespreizten Fingern greifst du dir an den Kopf und massierst unter sanftem Druck und mit kreisenden Bewegungen deine Kopfhaut. Wechsle die Berührungspunkte und wandere langsam und achtsam von der Stirnseite zum Hinterkopf.



Führe die Arme so hoch dass die zehn Finger am Hinterkopf sanft aufliegen. Die beiden Daumen fahren vom harten Schädelknochen abwärts bis sie zu den weichen Muskelansatzstellen des Nackens kommen. Diese Punkte werden nun behutsam und mit leichtem Druck massiert.





Hör.Spiel

A13: Standschritte



Stell dich beidbeinig hin und achte darauf, dass rund um dich genug Platz ist. Jetzt schließt du die Augen und gehst in Gedanken von deinen Fußsohlen über die Beine, dem Rücken mit den gut angespannten Muskeln rund um die Wirbelsäule hin zu den Schultern.



Mit geschlossenen Augen startest du mit Gehschritten am Stand. Es sind exakt 20 Schritte zu absolvieren. Der Coach zählt dabei von 1 bis 20 und wechselt seinen Rhythmus, von langsam zu schnell und dann wieder langsam und gibt so den Gehrhythmus vor.



Deine Aufgaben sind, den Rhythmus exakt einzuhalten und am selben Ort zu bleiben. Vor dem Start solltest du dir deinen Startpunkt am Boden merken. Am Ende der 20 Schritte überprüfst du selbst den Erfolg oder etwaige Abweichungen.





Hör.Spiel

A14: Kreisschritte



Stell dich beidbeinig hin und achte darauf, dass rund um dich genug Platz ist. Jetzt schließt du die Augen und drehst dich in Gedanken einmal um deine eigene Körperlängsachse. Achte darauf, dass du dich gleichmäßig drehst und dass es exakt eine Drehung ist.

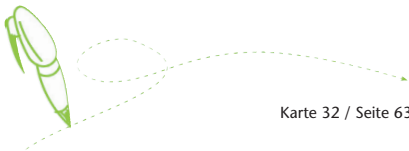


Mit geschlossenen Augen startest du mit Gehschritten am Stand. Es sind genau 20 Schritte zu absolvieren. Der Coach zählt dabei von 1 bis 20 und behält jetzt den Zählrhythmus bei. Die Aufgabe ist, mit 20 Schritten exakt eine Drehung zu absolvieren.



Deine Aufgaben sind jetzt, den Rhythmus exakt einzuhalten, genau eine Drehung zu vollführen und zusätzlich am selben Ort zu bleiben. Vor dem Start solltest du dir deinen Startpunkt am Boden merken und am Ende überprüfst du selbst den Erfolg oder etwaige Abweichungen.





Hör.Spiel

K37: Standpunkt



Deine Aufgaben sind, den Rhythmus exakt einzuhalten, genau eine Drehung zu vollführen und zusätzlich am selben Ort zu bleiben. Jetzt schließt du die Augen und drehst dich mit kleinen Standschritten einmal um deine eigene Körperlängsachse. Achte darauf, dass du dich gleichmäßig drehst und dass es exakt eine Drehung ist.



Jetzt startet die koordinative Bewegungsaufgabe wieder mit geschlossenen Augen. Der Coach gibt Richtungs- und Winkelangaben in Grad an: z.B. Drehung um 90° nach rechts, Drehung um 180° nach links. Auf jedes einzelne Kommando erfolgt die Bewegungsantwort.



Nach mehreren Kommandos gibt der Coach das Kommando: „Augen auf!“ – die Schüler sollten nun alle in die gleiche Richtung schauen. Als Variation können mehrere Kommandos hintereinander gegeben werden, die Schüler merken sich diese und führen sie nacheinander aus.





Hör.Spiel

K38: Orientierung



Stell dich beidbeinig hin, so dass rundum um dich genug Platz ist. Jetzt schließt du die Augen und stellst dir intensiv den Weg durchs Klassenzimmer von deinem Platz zur Tür vor. Mit leichten Standschritten gehst du nun in Gedanken diesen Weg nach.



Jetzt startet ihr eine fiktive Wanderung mit geschlossenen Augen. Der Coach gibt eine Wegbeschreibung vor. Diese könnte lauten: „Wir marschieren geradeaus, machen eine scharfe Kurve nach rechts, wandern dann steil bergauf, es kommt eine Linkskehre und erreichen den Gipfel.“



Die Schüler gehen gleichzeitig zu der Beschreibung am Stand den Weg mit. Sie setzen die Bewegungsanweisungen exakt und zeitgleich um. Dabei verlieren sie jedoch nie die Orientierung und kommen gemeinsam jubelnd am Ziel an.





Hör.Spiel

K39: Zuhören



Der Coach sucht aus dem Kreise der Schüler vier Assistenten. Diese verteilen sich im Klassenraum. Die Schüler bleiben auf ihrem Platz stehen. Ihre Augen sind geschlossen und sie stehen im engen Beidbeinstand. Die Aufgabe der Assistenten ist es, auf Handzeichen des Coaches zu klatschen.



Der Coach gibt den Assistenten folgende Kommandos. Zeigt der Coach „eins“ mit den Fingern in Richtung eines Assistenten, so klatscht dieser einmal in die Hände. Zeigt er „zwei“, so klatscht er zweimal. Die Assistenten sollen ihre Position im Raum immer wieder verändern.



Die Aufgabe der Schüler ist es, sich bei einmaligem Klatschen in die Richtung des Geräuschs zu drehen und sich bei zweimaligem Klatschen dem Geräusch abzuwenden, und dem Assistenten den Rücken zuzudrehen. Der Coach überprüft die richtige Übungsausführung.





Hör.Spiel

K40: Navigator



Du stellst dir vor, beidbeinig im Mittelpunkt einer Windrose zu stehen. Schau, dass du genug Platz hast. Präge dir die Himmelsrichtungen gut ein. Der Blick ist immer auf den Coach gerichtet, dieser stellt für dich „Norden“ dar. Achtung er kann auch seine Position ändern.



Der Coach gibt nun Kommandos zur Raumorientierung und zur Armbewegung: die Raumorientierung wird mit den vier Himmelsrichtungen angegeben. Gleichzeitig gibt er Kommandos zur Armbewegung. Die Bewegungsausführung erfolgt unmittelbar nach dem Kommando.



Das Kommando „gleich“ bedeutet die Arme in Himmelsrichtung, das Kommando „gegengleich“ bedeutet die Arme entgegen die Himmelsrichtung zu strecken. Schwieriger wird es, wenn der Coach mehrere Kommandos gibt, die sich die Schüler merken und anschließend ausführen.



Hör.Spiel

K41: Lotse



Stell dich beidbeinig hin, so dass rundum um dich genug Platz ist. Präge dir folgende Kennzeichnung deiner Gliedmaßen und Kommandos für Bewegungsrichtungen gut ein. Diese werden dann in unterschiedlichen Kombinationen vom Coach genannt. Du musst dich konzentrieren.

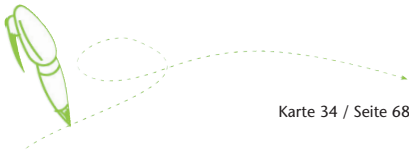


Arme und Beine werden durch Buchstaben gekennzeichnet: rechter Arm „A“, linker Arm „B“, rechtes Bein „C“, linkes Bein „D“. Die Kommandos für die Richtung der Arm- bzw. Beinbewegung sind: „eins“: Bewegung gerade nach vorne, „zwei“: auf die Seite, „drei“: nach hinten.



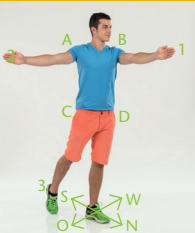
Die Antwort wird mit gestreckten Gliedmaßen gegeben. Der Coach gibt nun Kommandos wie „B2“: die Schüler antworten mit gestrecktem linken Arm zur Seite. Schwieriger wird es, wenn der Coach mehrere Kommandos gibt, die sich die Schüler merken und anschließend ausführen.





Hör.Spiel

K42: Weltenbummeln



Die Schüler stellen sich beidbeinig hin, so dass rund um sie genug Platz ist. Sie sind „Weltenbummler“ und bekommen am Standort drei Informationen, nämlich zur Himmelsrichtung, zum bewegenden Körperteil und zur einzunehmenden Position, die sie zum Zielort führen.

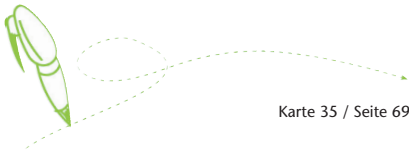


Arme und Beine werden durch Buchstaben gekennzeichnet: rechter Arm „A“, linker Arm „B“, rechtes Bein „C“, linkes Bein „D“. Die Kommandos für die Richtung der Arm bzw. Beinbewegung sind: „eins“: Bewegung gerade nach vorne, „zwei“: auf die Seite, „drei“: nach hinten.



Der Coach stellt im Raum „Norden“ dar. Er gibt Kommandos, wie „SD1“. Der Schüler bekommt nun Zeit sich einen Bewegungsplan zurechtzulegen. Dann gibt der Coach das Kommando „Start“. Jetzt steigt der Schüler nach Süden und streckt das linke Bein nach vorne.





Hör.Spiel

R13: Körperspannung



Die Schüler stehen mit eng am Körper anliegenden Armen. Auf Kommando spannen die Schüler beide Beine sechs Sekunden an und entspannen dann doppelt so lange. Danach ballen sie die Fäuste und wiederholen den Vorgang. Dann spannen sie Arme und Beine gleichzeitig an.



Wir wechseln die Position in die enge Schrittstellung auf einer Spurlinie. Die Arme werden diagonal vorne und hinten an die Körpermitte geführt. Aus der Position werden die gleichen drei An- und Entspannungsübungen ausgeführt. Achte auf eine exakte Bewegungsabführung.



Wechsle in die Kraftposition im breiten, leicht gebeugten Beidbeinstand. Die Arme werden gebeugt nach außen rotiert. Die Schultern bleiben tief, die Schulterblätter werden zusammengeführt. Aus der Position werden die gleichen drei An- und Entspannungsübungen ausgeführt.





Hör.Spiel

R14: Körperreise



Stell dich mit eng am Körper anliegenden Armen und geschlossenen Beinen hin. Du machst nun eine Körperreise und beginnst bei den Füßen. Deine Gedanken wandern durch den Körper und überprüfen immer wieder Symmetrie, gleiche Spannung und gleiche Belastung.

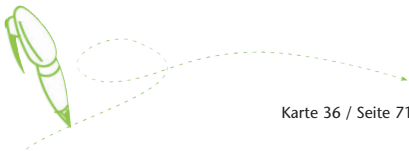


Wechsle deine Standposition und die Körperspannung. Dein Beidbeinstand wird jetzt breiter, beuge deine Arme im Ellbogen und balle eine Faust. Versuche, die Änderung deiner Körperstellung und deiner Körperspannung achtsam zu erfahren. Achte wieder auf Symmetrie.



Wechsle nochmals deine Standposition. Nun verschränkst du die Beine und deine Arme führst du in Hochhalte verschränkt und gestreckt über dem Kopf zusammen. Abermals versuchst du, die Änderung der Körperstellung und der Körperspannung achtsam zu erfahren.





Einwärts.Auswärts

A15: Shake it



Bringe deinen Oberkörper aus einer lockeren Grundposition mit gebeugten Knien nach vorne. Entspanne dabei deine Rückenmuskulatur und schüttele deine Arme aus.



Stelle dich wieder entspannt aufrecht hin. Nimm deine Arme hoch und führe mit den Armen Bewegungen aus, die dir gut tun, die dich lockern und die dich vor allem aktivieren. Sei dabei kreativ und erfinde eigene Bewegungsausführungen. Achte dabei auf deine Stimmung.



Jetzt aktiviere auch deine Beine und komme somit zu Ganzkörperbewegungen. Imitiere im Stand Sport-, Spiel- und Tanzbewegungen. Somit bewegst du dich von Kopf bis Fuß. Finde deinen eigenen Bewegungsrhythmus und deinen Bewegungsfluss.





Einwärts.Auswärts

A16: Let's dance



Suche dir einen Standort im Raum, der dir genug Platz für Tanzbewegungen lässt. Wenn du Lust hast, kannst du dir einen Partner suchen. Beginne mit kleinen Tanzschritten am Boden und lasse die Arme vorerst locker und entspannt mitschwingen.

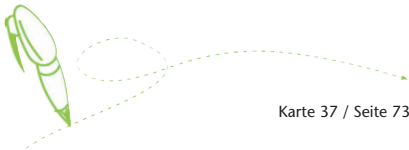


Wir gehen in die Knie, wie beim Twist. Die Tanzbewegungen werden intensiver, um die Aktivierung zu verstärken. Drehe deinen Oberkörper aktiv mit. Wenn deine Beine nach links zeigen, dreht sich dein Oberkörper nach rechts und umgekehrt.



Stelle dir vor, du bewegst dich zu deiner Lieblingsmusik. Übernimm den Rhythmus und den Takt dieses Liedes und bewege dich, wie wenn du auf der Tanzfläche wärst. Du kannst die Arme in die Höhe reißen und Drehungen machen. Achte dabei auf deine Umgebung.





Einwärts.Auswärts

K43: Twist



Suche einen Standort im Raum, der dir genug Platz lässt. Schließe die Beine, beuge die Knie und den Rumpf. Verlagere den Körperschwerpunkt so weit nach vorne, dass dein Körpergewicht auf den Ballen ruht. Jetzt drehst du dich am Ballen und schwingst die Arme gegengleich mit.

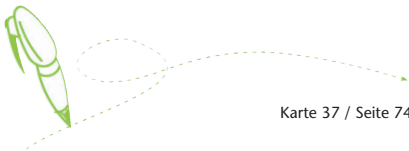


Aus der gleichen Grundposition wie oben beschrieben verlagerst du jetzt deinen Körperschwerpunkt nach hinten, so dass dein Körpergewicht nur auf den Fersen ruht. Auch jetzt kommen wieder die Twistdrehbewegungen, wie oben beschrieben, allerdings auf der Ferse, dazu.



Jetzt koppeln wir die Twistbewegung am Ballen und am Stand. Auf eine zweimalige Drehung auf den Fersen folgt eine zweimalige Drehung auf den Ballen und in diesem Rhythmus immer weiter. Mit dieser Technik kannst du auch Seitbewegungen durchführen und von links nach rechts wandern.





Einwärts.Auswärts

K44: Turn around



Stelle dich so hin, dass Rumpf und Knie leicht gebeugt sind. Dein Gewicht ruht links auf der Ferse und rechts am Ballen. Aus dieser Position machst du eine Vierteldrehung nach links. Zurück in der Mitte wechselst du Fersen- und Ballenstand und drehst nach rechts.



Aus der Grundposition und zur oben beschriebenen Beinbewegung kommt jetzt die Armkoordination dazu. In der Bewegungsmitte sind die Arme am Körper, während der Vierteldrehung werden sie seitlich in die Waagrechte geführt. Achte auf fließende Bewegungen.



Wenn die Beinbewegung gut klappt, lässt uns das Spielraum für kreative Armbewegungen. Führe die Arme gleichzeitig oder einen Arm wechselseitig hoch, wie es gut zum Bewegungsrhythmus passt. Versuche, in einen angenehmen Bewegungsfluss zu kommen.





Einwärts.Auswärts

K45: Ausdrehen Einseitig



Du stehst mit geschlossenen Beinen da, die Arme liegen eng am Körper an, der Blick ist gerade nach vorne gerichtet und bleibt so. Jetzt drehst du das Spielbein auf der Ferse nach außen, die gleichseitige Hand folgt dieser Außenrotation. Wechsle die Seite.

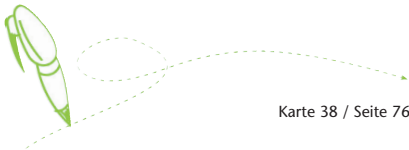


Aus der gleichen Grundposition wie oben beschrieben führst du die Bewegung jetzt gegengleich aus. Wenn das linke Bein nach außen dreht, dreht der rechte Arm mit und umgekehrt. Finde zu dieser Bewegung einen Rhythmus wie beim Tanz. Steigere das Tempo.



Jetzt koppeln wir die beiden oben beschriebenen Bewegungsvarianten. Aus der Grundposition startest du gleichzeitig und wechselst in die Gegenseitigkeit. Wenn es klappt, gibt der Coach das Kommando zum Wechseln. Fortgeschrittene nehmen die Arme gestreckt über den Kopf.





Einwärts.Auswärts

K46: Ausdrehen Beidseitig



Du stehst mit geschlossenen Beinen, die Arme liegen am Körper, der Blick ist gerade nach vorne gerichtet. Achte darauf, dass dein Gewicht auf der ganzen Sohle gut verteilt ist. Du drehst beide Beine gleichzeitig, so dass einmal die Fersen und dann die Zehen zusammenschauen.

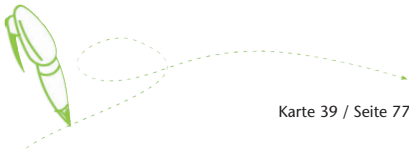


Aus der gleichen Grundbewegung wie oben beschrieben, koordinierst du jetzt die Armdrehung dazu. Die Arme folgen der Drehrichtung der Beine. Wenn die Beine nach außen drehen, drehen die Arme ebenso nach außen und umgekehrt. Finde einen Rhythmus und steigere das Tempo.



Lerne jetzt die Gegenseitigkeit. Wenn die Beine nach innen drehen, drehen sich die Arme nach außen und umgekehrt. Wechsle zwischen den beiden Varianten. Wenn das gut klappt, versuchst du, aus dieser Bewegung den Krebsgang und bewegst dich seitlich entlang einer Linie.





Einwärts.Auswärts

K47: Rotation



Suche einen Standort im Raum, der dir genug Platz lässt. Aus dem Beidbeinstand ziehe ein Knie diagonal über die Körpermitte nach oben bis in die Waagrechte. Gehe zurück in den Beidbeinstand und wechsle zum anderen Bein. Eine gute Übung für Kraft, Gleichgewicht und Koordination.

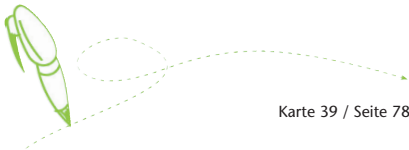


Aus der gleichen Grundposition wie oben beschrieben steuerst du auch die Armbewegung wechselseitig zur Beinbewegung. Führe die Bewegung langsam und bewusst aus. Achte darauf, dass das Bein in die Waagrechte geführt wird und die Arme stets in der Waagrechten bleiben.



Jetzt zur Gleichseitigkeit. Die Grundbewegung bleibt gleich, die Arme werden jetzt auf die Seite des Spielbeins geführt. Achte besonders auf das Gleichgewicht und stabilisiere im Hüft- und Rumpfbereich. Versuche den Wechsel zwischen beiden Varianten.





Einwärts.Auswärts

K48: Aerobicstep



Jetzt brauchst du etwas mehr Platz, um die vier Aerobic-schritte auszuführen. In der Ausgangsposition stehst du im geschlossenen Beidbeinstand. Das rechte Bein steigt schräg vor, dann das linke. Zuerst das rechte, dann das linke Bein zurück in die Ausgangsposition.

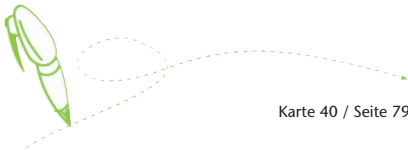


Zum Grundschrift, wie oben beschrieben, kommt jetzt die Armbewegung dazu. Beim Vorsteigen wird der jeweilige Arm nach vorne geführt und beim Zurücksteigen wird der jeweilige Arm wieder zur Hüfte gebracht. Jetzt kannst du den Aerobicrhythmus erspüren.



Jetzt zur Wechselseitigkeit. Die Grundbewegung bleibt gleich, der Arm wird auf der gegengleichen Seite vor- und zurückgeführt. Achte beim Zurücksteigen auf die richtige Armführung. Auf Kommando des Coaches wechselst du die beiden oben beschriebenen Bewegungsvarianten.





Einwärts.Auswärts

R15: Doppelhocke



Suche dir einen etwa gleich großen und gleich schweren Partner. Gemeinsam sucht ihr euch genügend Platz für diese Übung. Stellt euch Rücken an Rücken, so dass sich eure Fersen berühren und hängt euch an den Armen ein. Findet so einen sicheren Doppelstand.

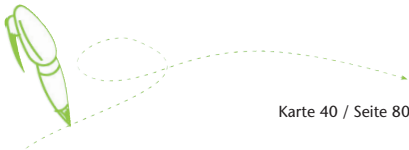


Aus dem Fersenschluss wandert mit euren Füßen mit kleinen Schritten und gleichem Tempo vorsichtig auseinander. Eure Rücken bleiben aneinander, die Knie werden gebeugt. Dann wandert wieder zusammen. Wiederholt das Auseinandergehen mit der Hoch-Tiefbewegung einige Male.



Euer Stand ist sicher. Die Auseinanderbewegung klappt gut, jetzt erhöhen wir die Kraft- und Koordinationsanforderung. Die Füße gehen auseinander, die Rücken bleiben zusammen. Dabei geht ihr gemeinsam in eine Hocke und dann wieder gleichzeitig in die Ausgangsstellung zurück.





Einwärts.Auswärts

R16: Doppelstütz



Such dir einen etwa gleich großen und gleich schweren Partner. Gemeinsam sucht ihr euch genügend Platz für diese Übung. Stellt euch Rücken an Rücken, so dass sich eure Fersen berühren und hängt euch an den Armen ein. Findet so einen sicheren Doppelstand.

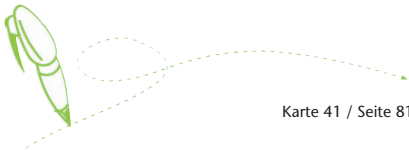


Aus dem Fersenschluss wandern eure Füße langsam und mit kleinen Schritten und gleichem Tempo vorsichtig auseinander. Eure Schultern bleiben aneinander, die Beine bleiben gestreckt und eure Körper sind gespannt. Wiederholt das Auseinandergehen einige Male.



Der Stand ist sicher. Die Auseinanderbewegung klappt gut, jetzt wird die Kraft- und Koordinationsanforderung erhöht. Die Füße gehen weiter aus-einander, die Schultern bleiben zusammen. Achtet darauf, dass eure Körpermitte angespannt bleibt.





Rückwärts.Rücksicht

A17: Heimkehr



Alle Schüler gehen aufmerksam durch die Klasse und versuchen, sich den zurückgelegten Weg gut einzuprägen. Der Coach gibt das Kommando „Stopp“, alle Schüler bleiben stehen und versuchen nun, auf dem exakt gleichen Weg „heimzukehren“. Alle achten auf ihre Mitschüler.

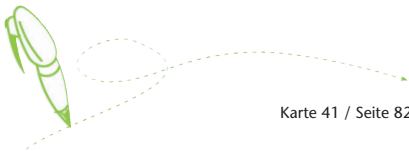


Suche dir einen Partner. Hintereinander geht ihr durch den Klassenraum. Merkt euch den Weg gut! Nach „Stopp“ des Coaches dreht ihr euch um 180°, der Hintere ist nun vorne und führt den Partner auf dem exakt gleichen Weg zurück.



Bildet mit größeren Gruppen „Schülerzüge“. Fasst den Vorderen an den Schultern. Routinierte Gruppen marschieren im Gleichschritt. Die „ Lokomotive“ führt durch die Klasse und stoppt bei Gegenverkehr. Bei „Stopp“ drehen die einzelnen Waggon um und es geht zurück.





Rückwärts.Rücksicht

A18: Verkehrte Heimkehr



Alle Schüler gehen aufmerksam durch die Klasse und versuchen, sich den zurückgelegten Weg gut einzuprägen. Der Coach gibt das Kommando „Stopp“, alle Schüler bleiben stehen und versuchen, auf dem exakt gleichen Weg im Retourgang „heimzukehren“. Alle sind achtsam.

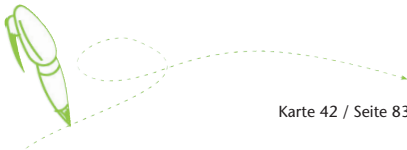


Suche dir einen Partner. Hintereinander geht ihr durch den Klassenraum. Merkt euch den Weg gut! Nach „Stopp“ des Coaches dreht ihr euch um 180°, der Hintere ist nun vorne und führt den Partner im Retourgang auf dem exakt gleichen Weg zurück.



Größere Gruppen bilden „Schülerzüge“. Fasst den Vorden an den Schultern. Routinierte Gruppen marschieren im Gleichschritt. Die „Lokomotive“ führt durch die Klasse und stoppt bei Gegenverkehr. Bei „Stopp“ bleibt der Zug stehen und geht im Retourgang auf gleichem Weg zurück.





Rückwärts.Rücksicht

K49: Vorwärts mit Rücksicht



Suche dir einen Partner und fasse ihn von hinten an den Schultern. So führst du nun deinen „blinden“ Partner und du achtest auf ihn, eure Umgebung und die Mitschüler. Mit den Händen an den Schultern kannst du steuern. Auf Kommando des Coaches werden die Rollen getauscht.

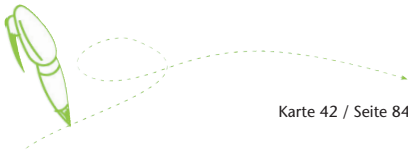


Du bleibst achtsam und sicherst deinen „blinden“ Partner durch deinen Griff an den Schultern. Jetzt steuerst du seine Gehrichtung mit Kommandos „vor“, „links“, „rechts“, „Stopp“. Du musst deinen Partner vorausschauend, vor- und umsichtig lenken.



Du lenkst deinen „blinden“ Partner durch den Raum. Am Endpunkt angekommen werden die Positionen getauscht und der „Blinde“ wird nun zum „Sehenden“. Er versucht, den Partner über den gleichen Weg zum Ausgangspunkt zu führen.





Rückwärts.Rücksicht

K50: Rückwärts mit Vorsicht



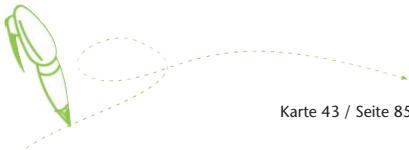
Suche dir einen Partner und fasse ihn von vorne an den Schultern. So führst du nun deinen „blinden“ Partner mit Vorsicht rückwärts durch den Raum. Mit den Händen an den Schultern kannst du steuern. Auf Kommando des Coaches werden die Rollen getauscht.



Du bleibst achtsam und sicherst deinen „blinden“ Partner durch deinen Griff an den Schultern. Jetzt steuerst du seine Rückwärtsgehrichtung mit Kommandos „rück“, „links“, „rechts“, „Stopp“. Du musst deinen Partner vorausschauend, vor- und umsichtig lenken.



Du lenkst deinen „blinden“ Partner rückwärts durch den Raum. Am Endpunkt angekommen werden die Positionen getauscht und der „Blinde“ wird nun auch zum „Sehenden“. Er versucht, den Partner über den gleichen Weg rückwärts zum Ausgangspunkt zu führen.



Rückwärts.Rücksicht

K51: Blitzlicht



Suche dir einen Partner und fasse ihn von vorne an den Schultern. So führst du nun deinen „blinden“ Partner, der seine Hände vor den Augen hält, durch den Raum. Mit den Händen an den Schultern kannst du steuern. Der „blinde“ Partner ist stets konzentriert und abwartend.

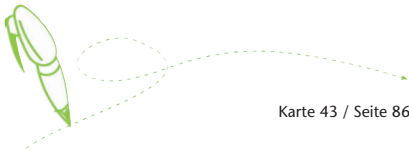


An markanten Punkten im Klassenzimmer öffnest du die „Augenklappen“ deines Partners, damit er dieses Bild und den Raumpunkt visuell wahrnehmen und sich merken kann. Die „Augenklappen“ werden wieder geschlossen und die Reise geht weiter. Macht mindestens drei „Fotos“.



Nachdem du den „blinden“ Partner zum Ausgangspunkt zurück gebracht hast, öffnet er die Augen und führt dich zu den einzelnen „fotografierten“ Punkten. Die Reihenfolge der „Aufnahmen“ muss eingehalten werden. Danach findet ein Rollentausch statt.





Rückwärts.Rücksicht

K52: Verkehrte Sportwelt



Du suchst einen Platz im Klassenzimmer, wo ein Sessel steht, aber auch Platz für eine Standübung ist. Als Vorübung nennt der Coach Sportarten, die du je nach Kommando im Sitzen oder Stehen imitierst. Geeignete Sportarten wären Radfahren, Schwimmen, Schilanglaufen.

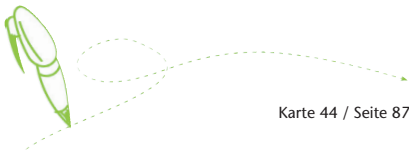


Jetzt stellst du die Sportwelt auf den Kopf, besser gesagt: du kehrst die Bewegungsausführung der Sportarten um. Überlege dir, wie die Kraulbewegung rückwärts auszuführen ist. Mach dir einen Bewegungsplan und steuere die Rückwärtsbewegung möglichst exakt.



Jetzt wird es herausfordernd. Der Coach benennt zwei Sportarten. Die erste wird mit den Füßen vorwärts, die zweite mit den Armen rückwärts ausgeführt. Ein mögliches Beispiel Eislaufen, Brustschwimmen. Jetzt musst du Sportarten kennen und Bewegungen ausführen können.





Rückwärts.Rücksicht

K53: Signalmemory



Du suchst dir einen Partner, mit dem du eine Art Memoryspiel ausführst. Wir beginnen mit vier Signalen, die du dem Partner zeigst und er spiegelt. Es folgen fünf Kniebeugen. Dein Partner muss nun die vier Signale aus dem Gedächtnis wieder-holen. Du kontrollierst.

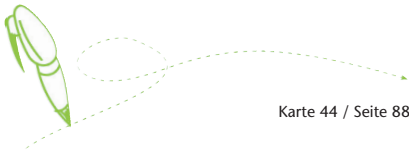


Jetzt spulen wir den Bewegungsfilm rückwärts ab. Wieder zeigst du deinem Partner vier Signale, die er spiegelt und sich merkt. Nach drei Rückwärtsdrehungen um die Körperlängsachse wiederholst du aus dem Gedächtnis die Übungen in umgekehrter Reihenfolge.



Wieder zeigst du dem Partner vier Signale, jedoch be-
zifferst du jedes Signal mit einer Nummer von „eins“ bis
„vier“, die er spiegelt und sich merkt. Nach drei Streck-
sprüngen, wiederholst du nach Vorgabe der Nummern
aus dem Gedächtnis die jeweilige Übung.





Rückwärts.Rücksicht

K54: Rückwärtstanz



Suche dir einen Partner deiner Wahl und stellt euch so auf, dass ausreichend Platz für Tanzschritte ist. Stellt euch gemeinsam einen Tanz mit mindestens vier Schritten zusammen. Seid kreativ! Findet solche Tanzschritte, die auch rückwärts zu tanzen sind.



Wenn euer Tanz vorwärts klappt, kommt die koordinative Herausforderung. Ihr tanzt die Schritte nun exakt in der Rückwärtsabfolge und auch rückwärts ausgeführt. Aber mit Rücksicht auf die anderen Paare. Achtet auf flüssige Rückwärtsbewegungen.



Jetzt kommt die Meisterstufe. Auf Kommando „vor“ oder „rück“ eines Partners wird der Tanz entweder vor- oder rückwärts ausgeführt. Der kommandogebende Partner kontrolliert jetzt auch, ob die Bein- und Armbewegungen beim Tanz richtig ausgeführt werden.





Rückwärts.Rücksicht

R17: Verwurzelt



Du stellst dich beidbeinig mit leicht gebeugtem Knie- und Hüftgelenk. Die Beine sind leicht geöffnet und das gesamte Gewicht ruht auch in Gedanken voll auf ihnen. Die Arme bringst du in Vorhalte, sodass die Handflächen zu Boden schauen und den Druck gedanklich verstärken.

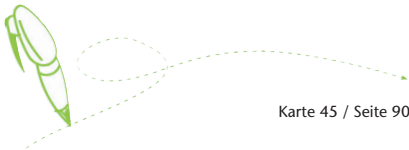


Die Körperhaltung bleibt zur vorigen Übung exakt beibehalten, gedanklich bist du mit den Beinen wieder fest verwurzelt. Jetzt drehst du die Arme nach außen, sodass die Handflächen nach vorne und nach oben zeigen. Die Finger sind gespreizt und du bist offen für Positives.



Aus dem Beidbeinstand streckst du Knie- und Hüftgelenk, die Arme führst du im Ellbogen gestreckt über den Kopf. Alle zehn Fingerspitzen der Hände berühren sich. Gedanklich groß, stark mit dem Boden über die Beine verwurzelt und über die Arme mit dem Himmel verbunden.





Rückwärts.Rücksicht

R18: Rückblende



Du sitzt am Sessel auf der ganzen Sitzfläche, der untere Rücken liegt an der Sessellehne. Die Beinhaltung ist offen, Fußsohlen liegen ganz auf. Die Finger liegen an der Stirn, Augen geschlossen. Gedanklich bist du bei einem schönen Erlebnis.

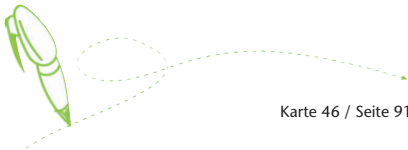


Nachdem du dir in deiner geistigen Rückblende ein schönes Erlebnis ganz intensiv vorstellst, versuchst du dich, dazu auch an die dabei empfundenen Gefühle zu erinnern. Freude, Zufriedenheit, Vertrautheit, glücklich sein. Lass dazu die Handflächen zur Brust wandern.



Wenn du in Gedanken des Erlebten versunken und dir deiner empfundenen Gefühle bewusst bist, genießt du diesen Zustand. Um die Entspannung zu vertiefen, atmest du ruhig und tief in deinen Bauch. Lass dazu die Handflächen zum Bauch wandern und spüre seine Bewegungen.





Finger.Memory

A19: Sitz.Faust



Du sitzt aktiv und aufrecht am vorderen Sesselteil, so dass nach vorne ausreichend Platz für die Streckung der Beine ist. Die Arme sind waagrecht nach vorne gestreckt. Abwechselnd ballst du gleichseitig die Fäuste und streckst anschließend die Finger.

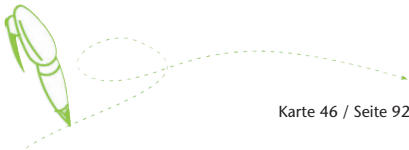


Aus dieser Sitzposition kommen jetzt die Beine dazu. Zuerst marschierst du am Stand und dann gehst du dazu über, die Knie zu strecken und die Beine in die Waagrechte zu führen. Die Arme bleiben nach vorne gerichtet, die Fäuste werden abwechselnd geöffnet und geschlossen.



Im dritten Übungsteil koordinieren wir nun die Arm- und Beinbewegungen. Je nach Vorgabe des Coaches ballst du die zur Beinbewegung wechselseitige oder die gleichseitige Hand zur Faust. Der Coach kann aber auch das Kommando „Bein heben“ oder „Bein strecken“ geben.





Finger.Memory

A20: Sitz.Boxen



Du sitzt aktiv und aufrecht am vorderen Sesselteil. Ein Arm ist mit geballter Faust gestreckt in Vorhalte, der zweite Arm ist am Rumpf zurückgeführt, auch diese Faust ist geballt. Wie beim Schattenboxen wird die Bewegung links und rechts wechselseitig ausgeführt.

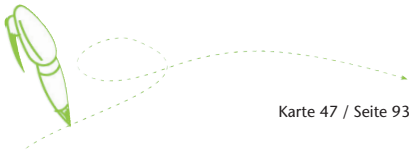


Aus dieser Sitzposition und Armbewegung kommen jetzt die Beine dazu. Du marschierst am Stand. Wenn rechts das Bein gehoben wird, streckst du den linken Arm und umgekehrt. Finde zu dieser wechselseitigen Bewegung deinen eigenen Rhythmus.



Im dritten Übungsteil kommt es zum Steuerwechsel von wechselseitiger zu gleichseitiger Bewegungsausführung von Armstreckung und Beinheben. Zuerst kannst du deinen eigenen Rhythmus vorgeben, dann gibt der Coach die Wechselkommandos.





Finger.Memory

K55: Finger.Zehner!



Bei dieser Partnerübung setzt ihr euch gegenüber und hebt beide Arme. Einer übernimmt die Rolle des Trainers, der jetzt ein Rechenlehrer ist und mit den Fingern eine Zahl von null bis zehn zeigt. Der Schüler schaut genau, rechnet und zeigt mit den Fingern das Ergebnis.

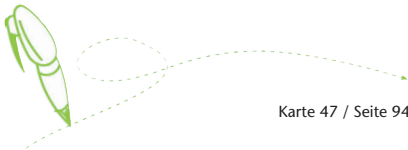


Es wird von „zehn“ subtrahiert. Der Trainer zeigt beispielsweise „acht“. Der Schüler subtrahiert acht von zehn und zeigt das Ergebnis „zwei“ mit den Fingern beider Hände. Falls das Ergebnis größer als eins ist, muss man die Zahl mit beiden Händen darstellen.



Es darf beim Rechnen geredet werden! Die Übung bleibt gleich. Jetzt erzählt der Schüler während des Rechnens eine Geschichte. Erkennt ihr, wie langsam ihr rechnet und wie viele Fehler sich einschleichen? Versteht ihr, warum es im Unterricht leise sein soll?





Finger.Memory

K56: Finger.Zeig



Bei dieser Partnerübung setzt ihr euch gegenüber. Einer übernimmt die Rolle des Trainers, der jetzt Achtsamkeit fordert und prüft. Der Schüler streckt seinem Trainer die Arme mit nach oben geöffneten Handflächen entgegen, er schließt die Augen und erwartet Berührungen.

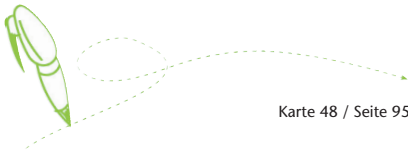


Der Trainer berührt mit seinem Zeigefinger einen Finger, außer den Daumen, seines Partners. Der Schüler beantwortet diese Berührung, indem er den gleichen Finger der nicht berührten Hand zum gleichseitigen Daumen bringt. Rollentausch nicht vergessen!



Wenn das Berührungsspiel mit festem Druck klappt, wird der Druck reduziert bis nur noch eine leichte Berührung mit dem Zeigefinger des Trainers stattfindet. Wenn auch das klappt, wird die Kontaktzeit vermindert und zum Ende hin auch die Berührungsfrequenz erhöht.





Finger.Memory

K57: Finger.Merk



Die Partner sitzen sich gegenüber. Einer übernimmt die Rolle des Trainers, der Achtsamkeit und Merkfähigkeit fordert und prüft. Der Schüler streckt seinem Trainer die Arme mit nach oben geöffneten Handflächen entgegen, er schließt die Augen und erwartet Berührungen.

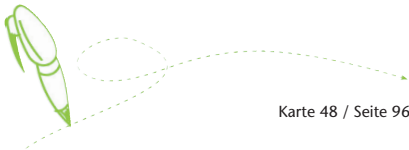


Der Trainer berührt mit seinem Zeigefinger vier Finger, außer den Daumen, seines Partners, hintereinander. Dieser wartet die vier Berührungen ab und beantwortet diese, indem er die gleichen Finger der nicht berührten Hand zum Daumen bringt.



Wenn das Merkspiel mit drei Berührungen und festem Druck klappt, wird der Druck reduziert und die Anzahl der Berührungen erhöht. Wenn auch das klappt, muss der Schüler vor der Reproduktion des Gemarkten eine Runde um den Sessel gehen.





Finger.Memory

K58: Finger.Rechnen



Such dir einen Partner. Du sitzt oder stehst diesem gegenüber, so dass ihr euch an den Fingern berühren könnt. Es geht um „bewegtes“ Rechnen. Die Finger deines Partners werden auf jeder Seite von eins bis fünf durchnummeriert. Beginnend beim Daumen mit „eins“.

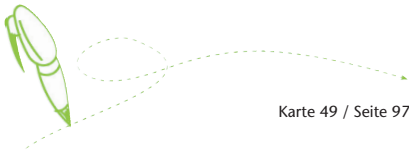


Es wird addiert! Der Trainer berührt mit seinen Zeigefingern jeweils einen Finger der linken und rechten Schülerhand. Dieser spürt die Berührung, ordnet die Zahl zu, addiert und benennt das Ergebnis. Zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.



Jetzt wird multipliziert! Wie beim Addieren beschrieben, gibt der Trainer die Zahlen durch Berührungen vor. Der Schüler multipliziert und nennt das Ergebnis, zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen. Vergesst nicht auf die Kontrolle und auf den Rollentausch!





Finger.Memory

K59: Orgelspielen



Wir setzen die Übung K58: „Finger.Rechnen“ fort. Jetzt kommen die Beine mit ins Spiel. Wie auf einem Orgelmanual geben wir dem Partner ein zusätzliches Kommando. Mit den Füßen wird die Art der Rechenoperation angegeben. Kein Fuß-kontakt bedeutet „Addition“.

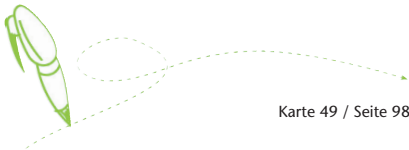


Wenn der Trainer mit seinem Fuß den rechten Schülerfuß berührt, stehen die Zeichen auf „Multiplikation“. Jetzt müssen alle mit den Fingern angedeuteten Zahlen multipliziert werden. Ist das Ergebnis richtig, folgt unmittelbar die nächste Rechnung.



Wechselt der Trainer die Berührung auf den linken Schülerfuß, steht die Subtraktion am Programm. Es wird die kleinere von der größeren angedeuteten Zahl abgezogen und das Ergebnis genannt. Wenn es einzeln klappt, werden die Rechenoperationen abgewechselt.





Finger.Memory

K60: Ergänze auf „5“



Ihr sitzt euch gegenüber und hebt spiegelgleich einen Arm. Einer von euch übernimmt die Rolle des Trainers, der mit den Fingern eine Zahl von null bis fünf zeigt. Der Schüler schaut genau, rechnet und zeigt mit den Fingern die Differenz auf „fünf“.

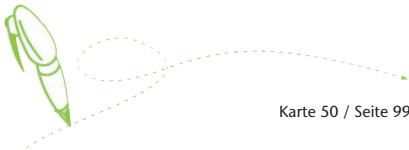


Die Sitzposition bleibt, jedoch werden beide Arme gehoben. Der Trainer zeigt mit beiden Händen eine Zahl von „eins“ bis „fünf“. Mit der jeweils spiegelgleichen Hand ergänzt der Schüler jeweils auf „fünf“. Der Trainer kontrolliert und gibt die Rechengeschwindigkeit vor.



Sitz- und Armposition wie bei der vorigen Übung, jetzt antwortet der Schüler auf die Fingerbewegungen der diagonalen Trainerhand und ergänzt auf „fünf“. Auf Kommando „cross“ oder „longline“ des Coaches kann zwischen den beiden Ausführungen gewechselt werden.





Finger.Memory

R19: Loslassen



Du sitzt am Sessel, der untere Rücken liegt an der Sessellehne. Die Beinhaltung ist offen, Fußsohlen liegen ganz auf. Die Arme streckst du zur Seite und spreizt deine Finger. Nach drei Sekunden Spannung lässt du für sechs Sekunden locker. Wiederhole den Zyklus drei Mal.



Behalte die Sitzposition bei. Jetzt beugst du die Arme und du ballst eine Faust. Über drei Sekunden hältst du die Spannung im Ober-, Unterarm und in den Fingern. Lass für sechs Sekunden die Spannung los und öffne leicht die Finger. Wiederhole drei Mal.



Aus deiner Sitzposition lässt du die Arme zur Seite fallen. Erspüre, wie sich Finger, Hände und Arme anfühlen. Zieh die Schultern nach unten und pendle die Arme vor und zurück. Die Pendelbewegungen werden immer kleiner und stoppen schlussendlich in der Körpermitte.





Finger.Memory

R20: Zurückkommen



Du sitzt am Sessel, der untere Rücken liegt an der Sessellehne. Die Beinhaltung ist offen, Fußsohlen liegen ganz auf. Die Arme führst du so in die Höhe, dass der Oberarm waagrecht und der Unterarm senkrecht stehen. Dazu ballst du die Faust und spannst alle Muskeln an.



Aus dieser intensiven und energieraubenden Spannungsposition entspannst du in zehn Schritten. Diese Schritte zählst du mit deinen Fingern. Aus der geballten Faust öffnest du den Daumen zum „ersten“ Schritt des Entspannens, dann Stufe „zwei“ und „drei“.



Noch immer stehst du unter Spannung. Aber mit jedem Finger, den du streckst kommst du dem Zustand der Entspannung näher. Bei der Stufe „zehn“ sind alle Finger gestreckt und du sitzt möglichst entspannt am Stuhl. Aus dieser Entspannung kommst du „zurück“ und bist für neue Aufgaben bereit.

