

Puppen.Spieler:in

A1: Marionette.Vorzeigen



Stelle dich beidbeinig hin und blicke in Richtung des Coaches. Er zeigt nun verschiedene Bewegungen vor, die du spiegelgleich nachmachen sollst. Zuerst werden Bewegungen mit nur einem Bein oder einem Arm durchgeführt. Achte auf eine richtige Ausführung der Bewegungen.



Hier einige Beispiele: „Strecke dein rechtes Bein nach vorne.“, „Strecke dein linkes Bein nach vorne.“, „Strecke deine rechte Hand nach oben.“, „Strecke deine linke Hand nach vorne.“, „Hebe dein rechtes Knie.“ Nun können die Bewegungen zur Seite und nach hinten vorgezeigt werden.



Schwieriger wird es, wenn man alle Bewegungsformen nach vorne, zur Seite und nach hinten durcheinander durchführt. Achte darauf, dass die Arme und Beine weiterhin bei den Bewegungen gestreckt sind sowie Becken und Rücken stabil bleiben. Zum Schluss können auch mehrere Bewegungen gleichzeitig vorgezeigt werden.

Puppen.Spieler:in

A2: Marionette.Zuruf



Stelle dich beidbeinig hin und blicke in Richtung des Coaches. Er gibt dir jetzt Kommandos für Bewegungen, die du machen sollst. Diese lauten für die erste Übungsserie: „linke/rechte Hand nach vorne“, „linkes/rechtes Bein nach vorne“. Es sind bis zu drei Bewegungen möglich. Das Kommando „Stopp“ beendet jeden Durchgang.



In der zweiten Übungsserie geht es um Bewegungen zur Seite. Diesmal lauten die Kommandos: „linke/ rechte Hand zur Seite“, „linkes/rechtes Bein zur Seite“, „rechte Hand, linke Hand und rechtes Bein zur Seite“. Es sind bis zu drei Bewegungen gleichzeitig möglich.



Schlussendlich sind gestreckte Bewegungen nach hinten an der Reihe. Der Coach sagt dir die Bewegungen wieder an. Die Kommandos lauten: „linke/rechte Hand nach hinten“, „linkes/rechtes Bein nach hinten“, „rechte Hand und linkes Bein nach hinten“. Für Fortgeschrittene sind Kombinationen möglich.

Puppen.Spieler:in

K1: Spiel.vorlings



Suche dir eine:n Partner:in und stellt euch hintereinander auf. Die hintere Person gibt durch Berührungen mit den Händen Kommandos, die vordere Person setzt diese in Bewegungsantworten um.



Wirst du an der rechten Schulter berührt, bedeutet das, dass du den rechten Arm nach vorne strecken sollst. Danach den Arm wieder absenken. Wirst du an der linken Schulter berührt, streckst du den linken Arm nach vorne.



Wirst du an der rechten Hüfte berührt, bedeutet das, dass du dein rechtes Bein nach vorne strecken sollst. Mache auch hier das selbe mit der anderen Seite. Die hintere Person bestimmt das Tempo und die Reihenfolge der Kommandos und korrigiert, falls nötig.

Puppen.Spieler:in

K2: Spiel.seitlings



Suche dir eine:n Partner:in und stellt euch hintereinander auf. Die hintere Person gibt durch Berührungen mit den Händen Kommandos, die vordere Person setzt diese in Bewegungsantworten um. Die flache linke Hand zwischen den Schulterblättern bedeutet, dass die vordere Person die nachfolgenden Kommandos zur Seite ausführen soll.



Wirst du mit der freien Hand an der rechten Hüfte berührt, bedeutet das, dass du dein rechtes Bein zur Seite strecken sollst. Danach kannst du es wieder abstellen. Wirst du an der linken Hüfte berührt, streckst du dein linkes Bein zur Seite.



Wirst du an der linken Schulter berührt, bedeutet das, dass du deinen linken Arm seitlich ausstrecken sollst. Führe den Arm danach wieder nach unten. Das selbe mit der rechten Seite. Der/die Hintere bestimmt das Tempo und die Reihenfolge der Kommandos und korrigiert, falls nötig.

Puppen.Spieler:in

K3: Spiel.Achsen Spiegel



Suche dir eine:n Partner:in und stell dich hintereinander auf. Die hintere Person gibt durch Berührungen mit den Händen Kommandos, die vordere Person setzt diese in Bewegungsantworten um. Die Handkante zwischen den Schulterblättern bedeutet, dass die vordere Person die nachfolgenden Kommandos seitenverkehrt ausführen soll.



Wirst du mit der freien Hand an der linken Hüfte berührt, bedeutet das, dass du dein rechtes Bein zur Seite strecken sollst. Danach kannst du es wieder abstellen. Wirst du an der rechten Hüfte berührt, dann streckst du dein linkes Bein zur Seite.



Wirst du an der linken Schulter berührt, bedeutet das, dass du deinen rechten Arm strecken sollst. Führe den Arm danach wieder nach unten. Das selbe mit der anderen Seite. Die hintere Person bestimmt das Tempo und die Reihenfolge der Kommandos und korrigiert, falls nötig.

Puppen.Spieler:in

K4: Spiel.Punktspiegel



Suche dir eine:n Partner:in und stellt euch hintereinander auf. Die hintere Person gibt durch Berührungen mit den Händen Kommandos, die vordere Person setzt diese in Bewegungsantworten um. Ein Finger zwischen den Schulterblättern bedeutet, dass die vordere Person die nachfolgenden Kommandos diagonal durch den Körper ausführen soll.



Wirst du mit der freien Hand an der linken Schulter berührt, bedeutet das, dass du dein rechtes Bein zur Seite strecken sollst. Danach kannst du es wieder abstellen. Wirst du an der rechten Schulter berührt, strecke dein linkes Bein zur Seite.



Wirst du an der rechten Hüfte berührt, bedeutet das, dass du deinen linken Arm zur Seite strecken sollst. Führe den Arm danach wieder nach unten. Das selbe mit der anderen Seite. Die hintere Person bestimmt das Tempo und die Reihenfolge der Kommandos und korrigiert, falls nötig.

Puppen.Spieler:in

K5: Zahlen.Spiel



Suche dir eine:n Partner:in und stellt euch hintereinander auf. Die hintere Person gibt durch Zahlennennung von eins bis vier Kommandos, die hintere Person setzt diese um. Die Gliedmaßen sind im Uhrzeigersinn von der rechten Schulter beginnend durchnummeriert.



Das Kommando „Eins“ bedeutet dass du den rechten Arm nach vorne strecken sollst. Danach wieder absenken. Beim Kommando „Zwei“ gilt das selbe für den linken Arm. „Drei“ heißt, dass du dein linkes Bein nach vorne strecken sollst. Danach wieder abstellen.



Das Kommando „Vier“ bedeutet dass du dein rechtes Bein nach vorne strecken sollst. Die hintere Person bestimmt das Tempo und die Reihenfolge der Kommandos und korrigiert, falls nötig, durch Wiederholen der Zahl.

Puppen.Spieler:in

K6: Rechen.Spiel



Suche dir eine:n Partner:in und stellt euch hintereinander auf. Die Gliedmaßen sind im Uhrzeigersinn von der rechten Schulter beginnend durchnummeriert. Die hintere Person gibt durch Rechenaufgaben Kommandos, deren Ergebnisse Zahlen von eins bis vier sein müssen. Die vordere Person rechnet und gibt die richtige Bewegungsantwort.



Lautet das Kommando beispielsweise „8 – 6“ dann bedeutet das, dass das Ergebnis „2“ ist und du deinen linken Arm nach vorne strecken sollst. Danach wieder absenken. Das Ergebnis „1“ gilt für den rechten Arm. Alle vier Grundrechnungsarten sind erlaubt.



Lautet das Kommando beispielsweise „24 : 6“ dann bedeutet das, dass das Ergebnis „4“ ist und du dein rechtes Bein nach vorne strecken sollst. Danach wieder abstellen. Die hintere Person bestimmt das Tempo und die Reihenfolge der Kommandos und korrigiert, falls nötig, durch Wiederholen der Aufgabe.

Puppen.Spieler:in

R1: Zahlen.Traum.Reise



Suche dir einen Standort im Raum mit ausreichend Platz. Stehe entspannt im Beidbeinstand und schließe die Augen. Die Gliedmaßen sind im Uhrzeigersinn von der rechten Schulter beginnend von eins bis vier durchnummeriert.



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



Höre mit wachem Geist zu und reagiere aus einer entspannten Körperhaltung mit Vorwärtsbewegungen der jeweils durch die Zahlen benannten Gliedmaßen. Die Bewegungen stören die Entspannung nicht.

Puppen.Spieler:in

R2: Ent.SPANN.Dich



Suche dir einen Standort im Raum mit ausreichend Platz. Stehe entspannt im Beidbeinstand und schließe die Augen. Die Gliedmaßen sind im Uhrzeigersinn von der rechten Schulter beginnend von eins bis vier durchnummeriert.



Der Coach nennt nun Zahlen von eins bis vier. Spanne den durch die Zahl angesprochenen Körperteil für drei Sekunden intensiv an, um ihn danach für sechs Sekunden tief zu entspannen. Beide Beine und Arme sollen zumindest einmal drankommen.



Der Coach benennt jetzt einen Körperteil und gibt auch den Zeitrhythmus für das Spannen und Entspannen durch lautes Kommando an: „2 – Spann an und halte!“ über drei Sekunden und danach „Entspann dich und atme ruhig und tief!“ über sechs Sekunden.

Drei.Spiel

A3: Schultertanz



Stelle dich entspannt im Beidbeinstand hin. Beginne deine Schultergelenke durch Heben und Senken der Schultern zu mobilisieren. Zuerst hebst du nur eine Schulter nach oben und senkst sie wieder ab. Dann beide Schultern gleichzeitig und zum Schluss gegengleich – eine Schulter ist oben, die andere ist unten.



Im zweiten Teil der Mobilisation schiebst du die Schultern nach vorne und nach hinten. Beginne wieder zuerst auf einer Seite und wechsle dann auf die andere Seite. Anschließend führe die Bewegung beidseitig durch und zum Schluss wieder gegengleich.



Im letzten Teil sollst du deine Schultern kreisen. Zuerst wieder jeweils eine Schulter und danach die andere. Dann kreise deine Schultern gleichzeitig in dieselbe Richtung. Zum Schluss kreise deine Schultern gegengleich.

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 abwechselnd mit den Armen vor und zurück.



Behalte die Körperposition bei und schwinde mit beiden Armen gleichzeitig vor und zurück. Vorne sind die Ellenbogen gebeugt, die Daumen zeigen nach außen. Hinten sind die Arme gestreckt, die Daumen zeigen nach innen.



Gelingt dir diese Übung schon gut, kannst du dich beim Vorschwingen deiner Arme auf die Zehenspitzen stellen und beim Zurückschwingen gehst du in die Knie.

Drei.Spiel

K7: Standspiegel



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



Der Coach beginnt mit einfachen Armbewegungen, die die Spieler:innen mit ihrer freien Körperseite widerspiegeln sollen. Der Coach kann gleichzeitig links und rechts verschiedene Bewegungen vorzeigen und bei Bedarf auch die Geschwindigkeit erhöhen.



Wenn das schon gut funktioniert, können jetzt auch noch Fingerbewegungen dazukommen. Beispielsweise können auf der rechten Hand vier Finger und auf der linken Hand drei Finger gezeigt werden. Der Coach achtet auf die korrekte Ausführung und verharrt bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position.

Drei.Spiel

K8: Standimitation



Bildet Dreiergruppen. Ein Coach und zwei Spieler:innen stehen sich gegenüber. Die Spieler:innen stehen Schulter an Schulter. Sie imitieren mit ihrer freien Körperseite die Armbewegungen des Coachs. Die Spieler:innen konzentrieren sich auf die diagonal gegenüberliegende Körperseite des Coachs.



Der Coach beginnt mit einfachen Armbewegungen, die die Spieler:innen mit ihrer freien Körperseite imitieren sollen. Der Coach kann gleichzeitig links und rechts verschiedene Bewegungen vorzeigen und bei Bedarf auch die Geschwindigkeit erhöhen.



Wenn das schon gut funktioniert, können jetzt auch noch Fingerbewegungen dazukommen. Beispielsweise können auf der rechten Hand zwei Finger und auf der linken Hand ein Finger gezeigt werden. Der Coach achtet auf die korrekte Ausführung und verharret bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position.

Drei.Spiel

K9: Raumspiegel



Bildet Dreiergruppen. Ein Coach und zwei Spieler:innen stehen sich gegenüber. Die Spieler:innen stehen im Schulterabstand nebeneinander. Sie ergeben gemeinsam das Spiegelbild des Coachs indem sie mit der entsprechenden Körperseite die Arm- und Beinbewegungen des Coachs spiegeln.



Der Coach beginnt mit einfachen Arm- und Beinbewegungen, die die Spieler:innen mit der äußeren Körperseite widerspiegeln sollen. Der Coach kann gleichzeitig links und rechts verschiedene Bewegungen vorzeigen und bei Bedarf auch die Geschwindigkeit erhöhen.



Wenn das schon gut funktioniert, können die Arm- und Beinbewegungen jetzt schwieriger und anspruchsvoller werden. Der Coach achtet auf die korrekte Ausführung und verharrt bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position.

Drei.Spiel

K10: Raumimitation



Bildet Dreiergruppen. Ein Coach und zwei Spieler:innen stehen sich gegenüber. Die Spieler:innen stehen im Schulterabstand nebeneinander. Sie imitieren mit ihrer äußeren Körperseite die Arm- und Beinbewegungen des Coachs. Die Spieler:innen konzentrieren sich auf die diagonale Körperseite des Coachs.



Der Coach beginnt mit einfachen Arm- und Beinbewegungen, die die Spieler:innen mit ihrer äußeren Körperseite imitieren sollen. Der Coach kann gleichzeitig links und rechts verschiedene Bewegungen vorzeigen und bei Bedarf auch die Geschwindigkeit erhöhen.



Wenn das schon gut funktioniert, können die Arm- und Beinbewegungen jetzt schwieriger und anspruchsvoller werden. Der Coach achtet auf die korrekte Ausführung und verharrt bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position.

Drei.Spiel

K11: Doppelspiegel



Bildet Dreiergruppen. Zwei Coaches und ein:e Spieler:in stehen sich gegenüber. Die Coaches stehen im Schulterabstand nebeneinander. Sie ergeben mit ihrer äußeren Körperseite gemeinsam das Bild, das die einzelne Person spiegeln soll. Jetzt ist auch die Augenbewegung gefordert.



Die beiden Coaches beginnen mit einfachen Armbewegungen, die die einzelne Person mit beiden Armen widerspiegeln soll. Die Coaches können gleichzeitig verschiedene Bewegungen vorzeigen und bei Bedarf auch die Geschwindigkeit erhöhen.



Wenn das schon gut funktioniert, können jetzt auch noch Fingerbewegungen dazukommen. Die beiden Coaches achten auf die korrekte Ausführung und verharren bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position. Um es nochmal schwieriger zu machen, kann der Abstand der Coaches vergrößert werden.

Drei.Spiel

K12: Doppelimitation



Bildet Dreiergruppen. Zwei Coaches und ein:e Spieler:in stehen sich gegenüber. Die Coaches stehen im Schulterabstand nebeneinander. Sie ergeben mit ihrer äußeren Körperseite gemeinsam das Bild, das die einzelne Person auf der diagonal gegenüberliegenden Seite imitieren soll.



Die beiden Coaches beginnen mit einfachen Armbewegungen, die die einzelne Person mit beiden Armen imitieren soll. Die Coaches können gleichzeitig verschiedene Bewegungen vorzeigen und bei Bedarf auch die Geschwindigkeit erhöhen.



Zu den Armbewegungen können jetzt auch Fingerbewegungen kommen. Die beiden Coaches achten auf die korrekte Ausführung und verharren bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position. Wenn das schon gut funktioniert, kann der Abstand der Coaches vergrößert werden.

Drei.Spiel

R3: Kreis des Vertrauens



Bildet Dreiergruppen. Stellt euch in einem Kreis auf, sodass sich eure Zehenspitzen berühren. Nun fasst euch mit den Händen an die Schultern und baut Spannung auf, sodass ihr einen stabilen Stand habt.



Nun lehnt euch alle gleichzeitig und langsam zurück. Wenn ihr das Gleichgewicht der Gruppe gut halten könnt, fangt an euch in diesem Kreis langsam hin- und herzudrehen.



Von der Ausgangsposition aus geht ihr jetzt in die Knie und lehnt euch anschließend wieder langsam zurück. Wenn ihr das Gleichgewicht der Gruppe wieder gut halten könnt, fangt an euch im Kreis gleichzeitig hoch und tief zu bewegen.

Drei.Spiel

R4: Griff des Vertrauens



Bildet Dreiergruppen und stellt euch im Dreieck auf. Zwei Partner:innen halten mit der inneren Hand die dritte Person in einem festen Unterarmgriff. Die Aufstellung soll so sein, dass bei fester Griffführung die Fersen ein gleichschenkeliges Dreieck bilden.



Aus dem stabilen Stand lehnen sich die Partner:innen langsam zurück, sodass sie die dritte Person sicher halten können. Versucht mit der Verlagerung des Körperschwerpunkts das Gleichgewicht zu halten.



Von der Ausgangsposition aus geht ihr jetzt in die Knie und lehnt euch anschließend wieder langsam zurück. Wenn ihr das Gleichgewicht der Gruppe wieder gut halten könnt, fangt an euch gleichzeitig hoch und tief zu bewegen.

Sessel.Sitz

A5: Luft.Lauf



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Beinbewegungen um dich herum hast. Spanne die Rumpf- und Bauchmuskulatur an und rutsche mit deinem Gesäß ganz nach hinten. Mit den Armen stützt du dich auf der Sitzfläche ab.



Beginne nun mit einer leichten Laufbewegung. Halte die Spannung aus der Körpermitte und der Rückenmuskulatur aufrecht. Stelle dir vor, dass du am Kopf an einem Faden hochgezogen wirst.



Versuche nun deine Oberschenkel von der Sitzfläche hochzuziehen und starte aus dieser Position wieder mit den Laufbewegungen deiner Beine. Fortgeschrittene können nun ihre Arme zur Seite und in die Höhe strecken. Achte bei dieser Übung besonders auf eine möglichst ruhige Atmung.

Sessel.Sitz

A6: Luft.Sprung



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Beinbewegungen um dich herum hast. Spanne die Rumpf- und Bauchmuskulatur an und rutsche mit deinem Gesäß ganz nach hinten. Mit den Armen stützt du dich auf der Sitzfläche ab.



Nimm nun beide Beine hoch und beginne mit wiederholten Auf- und Abbewegungen. Beim Absenken berührst du mit deinen Füßen kurz den Boden und hebst dann die Beine wieder an. Mache acht Wiederholungen.



Hebe und senke nun aus dieser Sitzposition deine Beine, sodass die Füße den Boden nicht berühren. Halte die Spannung aus der Körpermitte und der Rückenmuskulatur aufrecht. Mache acht Wiederholungen. Fortgeschrittene können die Oberschenkel deutlich anheben und die Beine wie beim Rudern bewegen.

Sessel.Sitz

K13: Sitzcrawl seitlich



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Beinbewegungen um dich herum hast. Bewege zuerst deine Beine wie beim Marschieren. Berühre nun dabei mit den Handflächen das gegenüberliegende Knie. Danach wechselst du und berührst das gleichseitige Knie.



Für die nächste Übung marschierst du weiter und führst nun die Arme abwechselnd zur Brust. Den freien Arm streckst du dabei nach unten. Ändere die Bewegungssteuerung auf die Gleichseitigkeit und wieder zurück.



Auch bei der dritten Übung marschierst du immer weiter. Führe die Arme wechselseitig zur Schulter. Zuerst auf der gleichen Körperseite, dann auf der gegenüberliegenden. Den freien Arm streckst du dabei wieder nach unten.

Sessel.Sitz

K14: Sitzballett



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz um dich herum hast. Bewege zuerst deine Beine wie beim Gehen und bewege die Arme dabei mit. Berühre nun dabei mit den Fingern den gegenüberliegenden Innenknöchel. Danach wechselst du und berührst den gleichseitigen Außenknöchel.



Bei der zweiten Variante hebst du deine Beine abwechselnd hoch und streckst deine Knie. Wechselseitig versuchst du jetzt dabei mit den Fingern deine Zehen zu berühren. Nach einigen Wiederholungen wechselst du wieder und berührst die gleichseitigen Zehen.



Bei der dritten Variante hebst du wieder deine Beine abwechselnd hoch und streckst den gegenüberliegenden Arm nach vorne. Der Arm auf der Seite des gehobenen Beines ist nach unten gestreckt. Nach einigen Wiederholungen wechselst du wieder und streckst immer den gleichseitigen Arm nach vorne.

Sessel.Sitz

K15: Rhythmus im Sitzen



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Bewege zuerst deine Beine wie beim Marschieren. Beide Arme schwingen gleichzeitig vor und zurück, zuerst im Rhythmus eines Doppelschrittes, dann im Rhythmus eines Einzelschrittes (d.h. die Arme werden etwas schneller).



Bei der nächsten Variante marschierst du wieder im Sitzen. Pendle die Arme wie beim Gehen vor und zurück. 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



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Beginne mit dem rechten Beinunter-schenkel vor- und zurückzupendeln. Da-nach führst du auch den gestreckten linken Arm im selben Rhythmus hoch- und tief. Wechsle nach einigen Wiederholungen die Seiten.



Bei der nächsten Übung wechselst du von 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. Der Coach gibt dir Figuren vor.



Nun sollst du Buchstaben und Zahlen zeichnen. In der einfachen Variante schreibt nur dein Arm Buchstaben oder dein Bein Ziffern. Um die Übung schwieriger zu machen, versuche nun gleichzeitig mit Arm und Bein die Schreib-bewegungen durchzuführen. Der Coach gibt dir Buchstaben und Ziffern vor.

Sessel.Sitz

K17: Trommeln



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Bei der ersten Übung gibt der Coach Trommelbewegungen für die Hände vor, die Beine bleiben dabei noch ruhig. Versuche die Bewegungsfolge und den Rhythmus des Coaches nachzumachen.



Bei der nächsten Übung kommen, zu den bereits eingeübten Trommelbewegungen der Arme, auch noch die Beine dazu. In der einfachsten Variante sind das Schritt- und Tippbewegungen. Wenn das schon gut funktioniert, kann der Coach die Bewegungsgeschwindigkeit und die Schwierigkeit steigern.



Für Fortgeschrittene eignet sich nun die Übung „Schuhplattler“ ganz gut. 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



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Bei der ersten Übung hebst du abwechselnd deine Beine und klatscht jeweils ein Mal mit den Händen darunter.



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



Und jetzt wird es noch anstrengender: hebe nun wieder beide Beine vom Boden und senke sie auch während dieser Übung nicht mehr ab. Bewege nun deine Beine wie beim Rudern vor und zurück. Klatsche im Rhythmus des Coaches unter beiden Beinen. Wenn es zu anstrengend wird, setze die Beine kurz ab.

Sessel.Sitz

R5: Druck und Gegendruck



Setze dich auf einen Sessel 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.



Beginne nun zuerst deine Finger und Arme anzuspannen. Danach die Schultern und auch die Bauch- und Rückenmuskulatur. Dein ganzer Oberkörper ist jetzt angespannt.



Bei der Entspannung gehen wir in der gleichen Reihenfolge vor. Entspanne zuerst die Handmuskulatur und bewege deine Finger. Nimm Spannung aus den Armen und der Schulterpartie. Nimm auch die Spannung aus der Bauch- und Rückenmuskulatur. Dabei 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.



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



Bleibe in der selben Sitzposition mit geschlossenen Augen und lege deine Finger auf die Schultern. Lass die Schultern dabei tief und entspannt. Verbinde nun die Bauch- und Brustatmung – atme wieder durch die Nase ein und durch den Mund aus. Achte auf eine tiefe und langsame Atmung.

Sessel.Kreis

A7: Um den Sessel – gehen



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Starte mit einer langsamen Wanderung um den Sessel herum. Wechsle die Richtung und steigere auch das Gehtempo. Achte darauf, dass du deine Mitschüler:innen nicht berührst oder behinderst.



Beginne jetzt aus dem Gehen ein langsames Laufen werden zu lassen. Achte auf deine Mitschüler:innen und auf eventuelle Hindernisse. Wechsle dann wieder die Laufrichtung und steigere das Tempo.



Gehe nun rückwärts um den Sessel herum. Sei jetzt besonders achtsam und aufmerksam und blicke immer wieder 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 er sicher steht und du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Gehe nun mit großen Schritten um den Sessel herum, sodass du für jede Sesselseite nur einen Schritt brauchst. An jeder Ecke machst du eine Viertel-drehung nach innen.



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



Versuche jetzt rückwärts mit einem Schritt entlang jeder Sesselseite zu steigen, wobei du an jeder Ecke eine Vierteldrehung nach innen machst. Achte dabei auf dich und deine Umgebung.

Sessel.Kreis

K19: Halber Schmetterling



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Stelle dich dann seitlich hinter den 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.



Strecke nun deinen freien Arm und das Spielbein zur Seite hoch und wieder hinunter. Achte auf eine gerade Körperhaltung und, dass deine Muskulatur angespannt ist.



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

Sessel.Kreis

K20: Ampelmännchen



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Stelle dich dann seitlich hinter den 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.



Strecke nun den freien Arm nach vorne sowie das Spielbein gestreckt zur Seite hoch und wieder hinunter. Nach zehn Wiederholungen wechselst du die Bewegungsrichtung. Das bedeutet, den freien Arm streckst du zur Seite hoch und das Spielbein nach vorne.



Nun kombinierst du die beiden Ausführungsvarianten. Das bedeutet, du streckst zuerst den Arm 1x nach vorne und das Bein zur Seite dann 1x den Arm zur Seite und das Bein nach vorne. Führe dies abwechselnd für zehn Wiederholungen durch. Danach machst du die Übungsvarianten genauso mit deiner anderen Körperseite.

Sessel.Kreis

K21: Schräg dich



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Stelle dich frontal hinter den 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.



Strecke nun deinen rechten Arm nach oben und das linke Bein nach hinten und wieder zurück. Bleibe dabei mit dem Standbein im Ballenstand. Wechsle nach jedem Bewegungszyklus die Seite, bleibe aber immer in der wechselseitigen Bewegungsausführung.



Nun führe die Bewegungen gleichseitig durch. Strecke deinen rechten Arm nach oben und das rechte Bein nach hinten. Wechsle nach jedem Bewegungszyklus die Seite. Als Abschluss kannst du die wechsel- und gleichseitige Bewegungsausführung koppeln.

Sessel.Kreis

K22: Zehenstepper



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Stelle dich frontal vor den Sessel, hebe abwechselnd ein Bein und berühre mit der Fußspitze die Unterkante der Sitzfläche. Strecke zusätzlich den gegengleichen Arm nach vorne, sodass die Finger die Lehne berühren.



Führe nun die Bewegungen gleichseitig durch. Das bedeutet, wenn der linke Fuß die Unterkante der Sitzfläche berührt, führst du den gestreckten linken Arm zur Rückenlehne. Wenn das gut klappt, kombiniere diese beiden Ausführungsvarianten nach jedem Bewegungszyklus.



Nun erfolgt die Bewegung über die Körpermitte. Berühre mit den Zehenspitzen die Unterkante der Sitzfläche während du den gegengleichen Arm diagonal zur Rückenlehne führst. Wechsle auch die Bewegung mit deinen Beinen über die Körpermitte.

Sessel.Kreis

K23: Rücken an Rücken



Suche dir eine:n Partner:in und stellst eure Sessel an den Rückenlehnen zusammen. Achtet darauf, dass ihr genügend Platz für Bewegungen um euch herum habt. Setzt euch dann Rücken an Rücken, lasst die Arme hinunterhängen und berührt einander an den Handflächen. Nun ist einer von euch der Coach und die andere Person führt das Spiel aus.



Drückt der Coach mit der flachen Hand gegen die Handfläche der anderen Person, so streckt die Person das gleichseitige Bein nach vorne. Auch beidseitiges Drücken der Handflächen ist möglich. Nach einigen Wiederholungen tauscht ihr die Rollen.



Nun drückt der Coach mit der Faust gegen die Handfläche der anderen Person. Das bedeutet, dass die spielende Person das gegengleiche Bein nach vorne strecken soll. Wenn das schon gut klappt, können Kommandos mit der flachen Hand und mit der Faust kombiniert werden.

Sessel.Kreis

K24: Sesselkosake



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Dann stütze dich mit den Armen auf den Seitenkanten der Sitzfläche ab. Die Ober- und Unterschenkel bilden dabei einen rechten Winkel und 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 eine besonders herausfordernde Übung für deine Koordination und Kraft. Achte dabei vor allem auf die Stabilität des Sessels. Zusätzlich zur Beinstreckung wird jetzt auch jeweils der gegenüberliegende Arm waagrecht gestreckt.

Sessel.Kreis

R7: Kutschersitz



Setze dich gemütlich hin, 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.



Bleibe in der selben Sitzposition, auch die Augen bleiben geschlossen. Lass deine Arme nun zwischen deine Beine sinken. Atme tief und intensiv durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Versuche dich jetzt tief zu entspannen und verabschiede dich von störenden Gedanken. Versuche loszulassen.



Jetzt beugst du deinen 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 verkehrt auf deinen Sessel – in den „Reitersitz“ Nun schließe die Augen und lege deine Unterarme auf die Sessellehne. Atme ruhig, tief und langsam in den Bauch. Versuche alle Umgebungseinflüsse auszublenden und schenke dir die alleinige Aufmerksamkeit.



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



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

Balance.Kraft

A9: Einbeinstand – Variationen



Stelle dich in den Einbeinstand. Strecke zuerst dein Spielbein und danach auch deine Arme nach vorne. Fixiere nun einen Punkt am Boden vor deinem Spielbein, wandere dann mit deinem Blick an einer gedachten Linie nach oben bis du schließlich zum Höhenpunkt mit Blick schräg nach oben angekommen bist. Danach wandere wieder zurück.



Nun bringst du im Einbeinstand dein Spielbein und deine Arme gestreckt nach hinten. Dein Blick wandert wieder von unten nach oben und zurück. Versuche die Balance zu halten.



Zum Schluss streckst du im Einbeinstand das Spielbein sowie beide Arme zur Seite. Dein Blick wandert wieder von unten nach oben und zurück. Fortgeschrittene können versuchen bei allen drei Übungen die Augen geschlossen zu halten.

Balance.Kraft

A10: Beidbeinsprünge – Variationen



Suche dir einen Standort im Raum mit ausreichend Platz. Stelle dich nun in den Beidbeinstand und starte mit leichten, lockeren Sprüngen aus dem Sprunggelenk. Nach einigen Sprüngen nimm das Knie- und Hüftgelenk dazu. Dadurch werden deine Sprünge höher.



Mache nun mit Beidbeinsprüngen nach links und rechts weiter. Beginne zuerst mit kleinen Sprüngen und behalte deine Körperspannung. Achte auch auf deine Mitschüler:innen und auf Hindernisse im Raum. Mache jeweils 15 Sprünge.



Mache jetzt Beidbeinsprünge vor und zurück. Beginne dabei zuerst mit kleinen Sprüngen. Achte darauf, dass du deine Körperspannung aufrecht erhältst. Fortgeschrittene können versuchen geometrische Figuren nachzuspringen. Mache jeweils 15 Sprünge.

Balance.Kraft

K25: Kreuzende Linien



Suche dir einen Standort im Raum mit ausreichend Platz. Stelle dich in den Einbeinstand, strecke das Spielbein 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 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 du den gestreckten Arm der anderen Körperseite wieder hoch und tief führst. Achte wieder darauf, dass der Blick nur der Armbewegung folgt.

Balance.Kraft

K26: Liegende Acht – Variationen



Stelle dich in den Einbeinstand und zeichne mit deinem gestreckten Spielbein eine liegende Acht vor deinem Körper. Führe nun auch deine Arme gestreckt vor dem Körper zusammen. Die Daumen zeigen nach oben und zeichnen eine Acht in die gleiche Richtung. Der Blick folgt den Daumen.



Bliebe im Einbeinstand. Wieder zeichnet das Spielbein eine liegende Acht. Jetzt zeichnet jedoch nur ein Arm die liegende Acht. Zuerst der wechselseitige Arm und dann der gleichseitige. Dann wieder zurück zum wechselseitigen Arm. Dein Daumen zeigt nach oben und die Augen folgen ihm.



Fortgeschrittene können versuchen den Arm und das gleichseitige Bein in die gegengleiche Richtung zu bewegen. Starte aus der Mitte der Acht und bewege Arme und Beine auseinander.

Balance.Kraft

K27: Abfahren



Stelle dich in den Beidbeinstand und gehe dann in die Hocke. Bei dieser Übung geht es um den dynamischen Wechsel von Ballen- und Fersenstand während du in der Hocke bleibst. Achte darauf, dass dein Rücken gerade und dein Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule bleibt.



Beginne im Ballenstand. Das Knie- und das Hüftgelenk sind stark gebeugt und bleiben während der gesamten Übung in dieser Position. Führe jetzt die Arme gestreckt nach hinten, die Handflächen zeigen nach oben. Dein Blick ist nach vorne unten gerichtet.



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

Balance.Kraft

K28: Skispringen



Stelle dich in den Beidbeinstand und gehe dann in die Hocke. Bei dieser Übung geht es um die Koordination von dynamischer Bein- und koordinativ schwieriger Armbewegung. Achte darauf, dass dein Rücken immer gerade bleibt.



Beginne im Fersenstand in der Hocke mit nach hinten gestreckten Armen. Beim Nachvorneführen der Arme versuchst du nun den ersten Kreis einer liegenden Acht zu zeichnen.



Führe nun 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

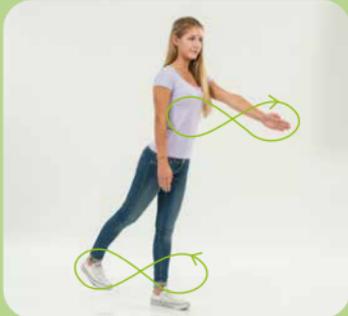
K29: Fußballspielen



Zeichne im Einbeinstand 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. Zeichne mit dem Spielbein wieder eine liegende Acht. Die Standbeinhöhe ist die Mitte der Acht. Jetzt verfolgst du mit dem wechselseitigen Arm diese Acht. Versuche dann zusätzlich noch mit der freien Hand einen Kreis vor dem Körper zu zeichnen.



Zeichne wieder mit dem Spielbein eine liegende Acht. Jetzt bewege deine Arme und Beine in gegengleiche Richtungen. Starte aus der Mitte der Acht und bewege Arme und Beine auseinander. Fortgeschrittene können versuchen zusätzlich noch mit der freien Hand ein Quadrat zu zeichnen.

Balance.Kraft

K30: Tennisspielen



Führe bei dieser Übung mit deinem Arm eine Aufschlagbewegung in Kombination mit zwei Standschritten durch. Beginne indem du den Arm zurücknimmst und die Handfläche zwischen die Schulterblätter führst.



Versuche nun die Hand dynamisch über den Kopf zu strecken und eine liegende Acht vor dem Körper auszuführen. Danach bringst du die Handfläche wieder zu deinen Schulterblättern zurück. Zusätzlich zu dieser Aufschlagbewegung führst du einen Oberschenkel waagrecht nach oben und machst dann zwei Standschritte.



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 auch einmal die Seite zu wechseln!

Balance.Kraft

R9: Visualisierung Slalom



Stelle dich in den Beidbeinstand und gehe dann in die Hocke. Führe deine Arme nach vorne und schließe die Augen.



Male dir nun in deinen Gedanken aus, wie du am Start eines Slaloms stehst. Konzentriere dich und 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 regelmäßiger 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:innen auch eine sehr gute Körperwahrnehmung. Achtsam mit sich umgehen und sich gut spüren steht bei dieser „Balance-Kraft-Übung“ besonders im Mittelpunkt.



Du gehst in die Ausgangsposition eines Golfers bzw. einer Golferin 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, strecke die Arme nach vorne und die Daumen nach oben. Knie und Daumen bilden ein Viereck. Der Blick wandert nun zum Daumen der linken Hand, dann zum rechten Daumen weiter, danach zum rechten Fuß und schlussendlich zum linken Fuß. Der Kopf bleibt dabei ganz ruhig – nur die Augen bewegen sich.



Nun stehe auf und stelle dich aufrecht hin. Führe die Arme wieder vor den Körper und strecke die Daumen in die Höhe. Der Blick springt wieder zwischen den Daumen hin und her während du deine Arme immer weiter auseinander bringst. Der Kopf ist und bleibt dabei ruhig. Danach führe die Arme wieder langsam zusammen.



Wechsle jetzt in den Einbeinstand. Strecke die Arme sowie ein Bein nach vorne. Die Daumen und die Zehenspitzen des vorgestreckten Beines bilden ein Dreieck. Jetzt wandert der Blick 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 wird. Den freien Arm streckst du nun nach vorne, der Daumen zeigt nach oben. Bewege jetzt deinen Arm waagrecht hin und her. Der Blick folgt dem Daumen.



Nun wird die Übung etwas erschwert: die Ausgangsposition bleibt gleich, aber jetzt halte das Auge nur auf der Seite offen, auf der sich der Daumen gerade befindet. Verfolge mit dem freien Auge den Daumenspurpunkt.



Auch bei der nächsten Übung bleibt die Ausgangsposition gleich. Nun bewegst du aber die freie Hand nicht waagrecht sondern beschreibst 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



Nimm eine aufrechte Sitzposition ein. Führe die dominante Hand gestreckt nach vorne und strecke den Daumen in die Höhe. Zeichne nun mit deinem Daumen geometrische Figuren in die Luft. Die Augen folgen immer dem Spurpunkt des Daumens, der Kopf bleibt ruhig. Wechsle auch einmal auf die nicht-dominante Hand



Die Ausgangsposition bleibt gleich, aber jetzt kommt auch noch die zweite Hand ins Spiel. Die dominante Hand ist oben und zeichnet weiterhin 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 Ausgangsposition bleibt wieder gleich, jedoch kommt erschwerend der Augensprung dazu. Der Coach gibt dir jetzt Kommandos, wie „oben“ oder „unten“. Deine Augenfixierung wechselt nun zum entsprechenden Daumen und folgt dort dem Spurpunkt. Der Kopf bleibt auch hier immer ruhig.

Augen.Theater

K32: Dirigieren Longline



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Der Coach gibt dir mit seinen Fingern Kommandos, die du mit Arm- und Beinbewegungen beantworten sollst. Die Bewegungsantwort soll auf der gespiegelten Seite erfolgen.



Das Kommando „kleiner Finger gestreckt hoch“ bedeutet, dass du den gespiegelten Arm heben sollst. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt hoch“ bedeutet, dass du das gespiegelte Bein heben sollst. Der Coach kontrolliert die Antworten und bestimmt das Tempo.



Zu Beginn der Übungsserie gibt der Coach nur Einzelkommandos. Wenn das schon 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



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Der Coach gibt dir mit seinen Fingern Kommandos, die du mit Arm- und Beinbewegungen beantworten sollst. Die Bewegungsantwort erfolgt auf der gekreuzten Seite.



Das Kommando „kleiner Finger gestreckt nach unten“ bedeutet, dass du den gegengleichen Arm heben sollst. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt nach unten“ bedeutet, dass du das gegengleiche Bein heben sollst. Der Coach kontrolliert die Antworten und bestimmt das Tempo.



Zu Beginn der Übungsserie gibt der Coach nur Einzelkommandos. Wenn das schon 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



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Der Coach gibt dir mit seinen Fingern Kommandos, die du mit Arm- und Beinbewegungen beantworten sollst. Die Bewegungsantworten erfolgen „longline“ und „cross“ gemischt.



Die Kommandos für „longline“: „Kleiner Finger gestreckt hoch“ bedeutet, dass du den gespiegelten Arm heben sollst. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt hoch“ bedeutet, dass du das gespiegelte Bein heben sollst.



Die Kommandos für „cross“: „Kleiner Finger gestreckt nach unten“ bedeutet, dass du den gegengleichen Arm heben sollst. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt nach unten“ bedeutet, dass du das gegengleiche Bein heben sollst. Der Coach kombiniert die „longline“- und „cross“-Kommandos nach Belieben.

Augen.Theater

K35: Dirigieren Doppel



Der Coach sucht sich bei dieser Übung eine:n Co-Trainer:in, der/die ihm bei dieser Übung unterstützt und mit seinem Sessel neben ihm Platz nimmt. Die unterstützende Person antwortet auf die jeweilige Außenhand der Coaches „longline“, also auf der gespiegelten Seite.



Die Kommandos für „longline“: „Kleiner Finger gestreckt hoch“ bedeutet, dass du den gespiegelten Arm heben sollst. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt hoch“ bedeutet, dass du das gespiegelte Bein heben sollst.



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

Augen.Theater

K36: Dirigieren Mixed



Der Coach sucht sich bei dieser Übung eine:n Co-Trainer:in, der/die ihm bei dieser Übung unterstützt und mit seinem Sessel neben ihm Platz nimmt. Die unterstützende Person antwortet auf die jeweilige Außenhand der Coaches „longline“ bzw. „cross“, je nach Armhaltung.



Die Kommandos für „longline“: „Kleiner Finger gestreckt hoch“ bedeutet, dass du den gespiegelten Arm heben sollst. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt hoch“ bedeutet, dass du das gespiegelte Bein heben sollst.



Die Kommandos für „cross“: „Kleiner Finger gestreckt nach unten“ bedeutet, dass du den gegengleichen Arm heben sollst. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt nach unten“ bedeutet, dass du das gegengleiche Bein heben sollst. Der Coach kombiniert die „longline“- und „cross“-Kommandos nach Belieben.

Augen.Theater

R11: Augenpunkte



Nimm eine angenehme Sitzposition ein. Richte den Oberkörper so aus, als ob dich ein Faden am Kopf nach oben ziehen würde. Schließe dann deine Augen und führe deine Hände so an den Kopf, dass die Daumen an den Wangen fixiert sind und die Zeigefinger auf die Augenbrauen gelegt werden können.



Mit den Zeigefingern streichst du nun von der Nasenwurzel von innen die Augenbrauen nach außen. Wiederhole diese Bewegungen einige Male mit leichtem Druck immer von der Nasenwurzel nach außen. Dabei entspannen sich die Augenmuskeln.



Die Augen bleiben weiterhin geschlossen und die Daumen sind an den Wangen fixiert. Lege deine Zeigefinger unter deine Augen und beginne nun beim inneren Augenwinkel entlang des Jochbeins nach außen zu streichen. 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.



Mit gespreizten Fingern greifst du dir nun 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.



Positioniere jetzt deine zehn Finger so am Hinterkopf, dass sie dort sanft aufliegen. Die beiden Daumen streichen nun 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



Stelle dich in den Beidbeinstand und achte darauf, dass du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Jetzt schließt du deine Augen und beginnst dich in deinen Körper hineinzufühlen. Zuerst spannst du deine Beinmuskulatur an, danach deine Rumpf- und Oberkörpermuskulatur bis hin zu den Schultern.



Mit geschlossenen Augen startest du nun 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 es, 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, ob du immer noch am selben Standpunkt stehst.

Hör.Spiel

A14: Kreisschritte



Stelle dich in den Beidbeinstand und achte darauf, dass du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Jetzt schließt du deine Augen und drehst dich in Gedanken einmal um deine eigene Körperlängsachse, also um 360° .



Mit geschlossenen Augen startest du nun 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. Du versuchst jetzt mit 20 Schritten exakt eine 360° -Drehung zu machen.



Deine Aufgaben sind es, 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, ob du wieder am selben Standpunkt stehst.

Hör.Spiel

K37: Standpunkt



Bei dieser Übung sind deine Aufgaben, den Rhythmus exakt einzuhalten, genau eine Drehung zu vollführen und zusätzlich am selben Ort zu bleiben. Zuerst schließt du deine Augen und drehst dich dann mit kleinen Standschritten einmal um 360°. Achte darauf, dass du dich gleichmäßig drehst und dass es exakt eine Drehung ist.



Nun gibt der Coach Richtungs- und Winkelangaben in Grad an: z.B. „Drehung um 90° nach rechts“, „Drehung um 180° nach links“. Auf jedes einzelne Kommando erfolgt deine Bewegungsantwort.



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

Hör.Spiel

K38: Orientierung



Stelle dich in den Beidbeinstand und achte darauf, dass du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Schließe jetzt deine Augen und stelle dir intensiv den Weg durchs Klassenzimmer von deinem Platz zur Tür vor. Mit leichten Standschritten gehst du nun in Gedanken diesen Weg nach.



Jetzt startest du 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 dann kommt eine Linkskehre und schließlich erreichen wir den Gipfel.“



Du gehst gleichzeitig zur Beschreibung des Coachs am Stand den Weg mit. Setze die Bewegungsanweisungen exakt und zeitgleich um. Dabei verlierst du jedoch nie die Orientierung und kommst jubelnd am Ziel an.

Hör.Spiel

K39: Zuhören



Der Coach sucht sich nun vier Assistent:innen aus. Diese verteilen sich im Klassenraum. Der Rest der Klasse bleibt mit geschlossenen Augen im Beidbeinstand stehen. Die Aufgabe der Assistent:innen ist es, auf Handzeichen des Coaches zu klatschen.



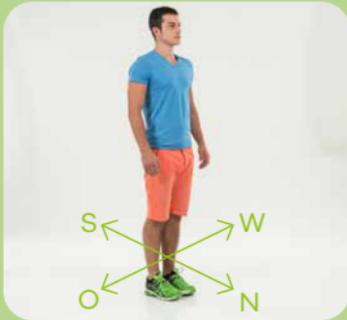
Der Coach gibt den Assistent:innen folgende Kommandos: zeigt der Coach „eins“ mit den Fingern in Richtung einer assistierenden Person, so klatscht diese einmal in die Hände. Zeigt der Coach „zwei“, so klatscht die Person zweimal. Die Assistent:innen verändern immer wieder ihre Position im Raum.



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

Hör.Spiel

K40: Navigator:in



Stelle dich in den Beidbeinstand und achte darauf, dass du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Stelle dir nun vor, dass du beidbeinig im Mittelpunkt einer Windrose stehst. Der Blick ist immer auf den Coach gerichtet, der für dich „Norden“ darstellt. Achtung! Er kann seine Position auch ändern!



Der Coach gibt nun Kommandos zur Raumorientierung und zur Armbewegung. Die Raumorientierung wird mit den vier Himmelsrichtungen angegeben. Das Kommando „gleich“ bedeutet, dass du die Arme in Himmelsrichtung strecken sollst.



Das Kommando „gegengleich“ bedeutet, dass du die Arme entgegen der Himmelsrichtung strecken sollst. Solch ein Kommando könnte z.B. „Süden – gegengleich“ sein. Das bedeutet, dass du einen Schritt nach hinten machen und dabei deine Arme nach vorne strecken sollst.

Hör.Spiel

K41: Lotse



Stelle dich in den Beidbeinstand und achte darauf, dass du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Präge dir nun nachfolgende Kennzeichnung deiner Gliedmaßen und Kommandos für Bewegungsrichtungen gut ein. Diese werden dann in unterschiedlichen Kombinationen vom Coach genannt.



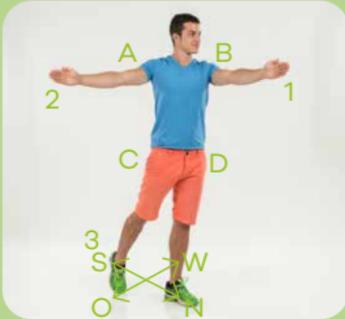
Arme und Beine werden durch Buchstaben gekennzeichnet: rechter Arm „A“, linker Arm „B“, rechtes Bein „C“, linkes Bein „D“. Die Kommandos für die Richtung der Arm- bzw. Beinbewegung sind: „eins“: Bewegung gerade nach vorne, „zwei“: auf die Seite, „drei“: nach hinten.



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

Hör.Spiel

K42: Weltenbummeln



Stelle dich in den Beidbeinstand und achte darauf, dass du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Du bist jetzt ein:e „Weltbummler:in“ und bekommst am Standort drei Informationen: zur Himmelsrichtung, zum bewegenden Körperteil und zur einzunehmenden Position, die dich zum Zielort führt.



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“. Du bekommst nun kurz Zeit, um dir einen Bewegungsplan zurechtzulegen. Dann gibt der Coach das Kommando „Start“. Jetzt steigst du nach Süden und streckst dabei das linke Bein nach vorne.

Hör.Spiel

R13: Körperspannung



Stehe im engen Beidbeinstand mit ebenfalls eng am Körper anliegenden Armen. Auf Kommando spannst du beide Beine sechs Sekunden lang an und entspannst sie dann doppelt so lange. Danach ballst du die Fäuste und wiederholst den Vorgang. Als dritte Variation spannst du Arme und Beine gleichzeitig an.



Nun wechsele die Position in eine enge Schrittstellung auf einer Spurlinie. Führe die Arme diagonal vorne und hinten an die Körpermitte. Aus dieser Position führst du nun wieder die drei An- und Entspannungsübungen aus. Achte dabei auf eine exakte Bewegungskonsequenz.



Wechsle jetzt in die Kraftposition: in den breiten, leicht gebeugten Beidbeinstand. Beuge zuerst die nach außen rotierten Arme und führe dann die Schulterblätter zusammen. Die Schultern bleiben dabei tief. Aus dieser Position führst du nun wieder die gleichen drei An- und Entspannungsübungen aus.

Hör.Spiel

R14: Körperreise



Stehe im engen Beidbeinstand mit ebenfalls eng am Körper anliegenden Armen. Du machst nun eine Körperreise und beginnst bei deinen Füßen. Deine Gedanken wandern durch den Körper und überprüfen immer wieder Symmetrie, gleiche Spannung und gleiche Belastung.



Wechsle nun 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 erfühlen. Achte auch wieder auf Symmetrie.



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

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 mit ausreichend Platz für Tanzbewegungen. Wenn du Lust hast, kannst du diese Übung mit Partner:in durchführen. Beginne mit kleinen Tanzschritten am Boden und lasse die Arme vorerst locker und entspannt mitschwingen.



Gehe in die Knie, wie bei einem 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, als wärst du auf der Tanzfläche. Du kannst die Arme in die Höhe reißen und Drehungen machen. Achte dabei auf deine Umgebung.

Einwärts.Auswärts

K43: Twist



Suche dir einen Standort im Raum mit ausreichend Platz für Tanzbewegungen. 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, sodass dein Körpergewicht nur auf den Fersen ruht. Auch jetzt kommen wieder die Twistdrehbewegungen, wie oben beschrieben, dazu. Diesmal allerdings auf der Ferse.



Jetzt koppelst du 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 deine Arme am Körper, während der Vierteldrehung führst du sie seitlich in die Waagrechte. Achte auf fließende Bewegungen.



Wenn die Beinbewegung gut klappt, lässt dir das Spielraum für kreative Armbewegungen. Führe dazu 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



Stelle dich in einen geschlossenen Beidbeinstand, die Arme liegen eng am Körper an und der Blick ist gerade nach vorne gerichtet. Jetzt drehst du das Spielbein auf der Ferse nach außen, die gleichseitige Hand folgt dieser Außenrotation. Wechsle dann 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 Tanzen. Steigere dann auch das Tempo.



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

Einwärts.Auswärts

K46: Ausdrehen Beidseitig



Stelle dich in einen geschlossenen Beidbeinstand, 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 jetzt beide Beine gleichzeitig, sodass 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, dich aus dieser Bewegung wie ein Krebs seitlich entlang einer Linie zu bewegen.

Einwärts.Auswärts

K47: Rotation



Suche dir einen Standort im Raum mit ausreichend Platz für Bewegungen. Ziehe aus dem Beidbeinstand ein Knie diagonal über die Körpermitte nach oben bis in die Waagrechte. Gehe dann wieder zurück in den Beidbeinstand und wechsle zum anderen Bein. Dies ist 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 auch die Arme stets in der Waagrechten bleiben.



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

Einwärts.Auswärts

K48: Aerobicstep



Suche dir einen Standort im Raum mit ausreichend Platz für Bewegungen. In der Ausgangsposition stehst du im geschlossenen Beidbeinstand. Zuerst steigt das rechte Bein schräg vor, dann das linke. Dann zuerst wieder das rechte zurück in die Ausgangsposition, danach das linke Bein zurück.



Zum Grundschrift, wie oben beschrieben, kommt jetzt die Armbewegung dazu. Beim Vorsteigen führst du den gleichseitigen Arm nach vorne und beim Zurücksteigen bringst du den Arm wieder zur Hüfte zurück. Jetzt kannst du den Aerobicrhythmus bestimmt schon erspüren.



Jetzt zur Wechselseitigkeit: die Grundbewegung bleibt gleich, du führst den Arm nun aber auf der gegengleichen Seite vor und zurück. Achte beim Zurücksteigen auf die richtige Armführung! Auf Kommando des Coaches wechselst du die beiden oben beschriebenen Bewegungsvarianten.

Einwärts.Auswärts

R15: Doppelhocke



Suche dir eine etwa gleich große und gleich schwere Person, mit der du die folgende Übung machst. Gemeinsam sucht ihr euch genügend Platz. Stellt euch Rücken an Rücken, sodass sich eure Fersen berühren und hängt euch an den Armen ein. Findet so einen sicheren Doppelstand.



Wandert nun 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.



Wenn euer Stand sicher ist und die Auseinanderbewegung gut klappt, könnt ihr die Kraft- und Koordinationsanforderung erhöhen. 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



Suche dir eine etwa gleich große und gleich schwere Person, mit der du die folgende Übung machst. Gemeinsam sucht ihr euch genügend Platz. Stellt euch Rücken an Rücken, sodass sich eure Fersen berühren und hängt euch an den Armen ein. Findet so einen sicheren Doppelstand.



Wandert nun mit euren Füßen 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.



Wenn euer Stand sicher ist und die Auseinanderbewegung gut klappt, könnt ihr die Kraft- und Koordinationsanforderung erhöhen. Die Füße gehen weiter auseinander, die Schultern bleiben zusammen. Achtet darauf, dass eure Körpermitte angespannt bleibt.

Rückwärts.Rücksicht

A17: Heimkehr



Gehe aufmerksam durch die Klasse und versuche, dir den zurückgelegten Weg gut einzuprägen. Sobald der Coach das Kommando „Stopp“ gibt, bleibst du stehen und versuchst nun, auf dem exakt gleichen Weg „heimzukehren“. Achte dabei auf deine Mitschüler:innen!



Suche dir eine:n Partner:in. Geht dann hintereinander durch den Klassenraum. Merkt euch den Weg gut! Sobald der Coach das Kommando „Stopp“ gibt, dreht ihr euch um 180°. Die hintere Person ist nun vorne und führt die jetzt hintere Person auf dem exakt gleichen Weg zurück.



Bildet mit größeren Gruppen „Schüler:innenzüge“. Fasst die vordere Person an den Schultern. Routinierte Gruppen marschieren im Gleichschritt. Die „Lokomotive“ führt durch die Klasse und stoppt bei Gegenverkehr. Sobald der Coach das Kommando „Stopp“ gibt, drehen die einzelnen Waggons um und es geht zurück.

Rückwärts.Rücksicht

A18: Verkehrte Heimkehr



Gehe aufmerksam durch die Klasse und versuche, dir den zurückgelegten Weg gut einzuprägen. Sobald der Coach das Kommando „Stopp“ gibt, bleibst du stehen und versuchst nun, auf dem exakt gleichen Weg im Retourgang „heimzukehren“. Achte dabei auf deine Mitschüler:innen!



Suche dir eine:n Partner:in. Geht dann hintereinander durch den Klassenraum. Merkt euch den Weg gut! Sobald der Coach das Kommando „Stopp“ gibt, dreht ihr euch um 180°. Die hintere Person ist nun vorne und führt die jetzt hintere Person im Retourgang auf dem exakt gleichen Weg zurück.



Bildet mit größeren Gruppen „Schüler:innenzüge“. Fasst die vordere Person an den Schultern. Routinierte Gruppen marschieren im Gleichschritt. Die „ Lokomotive“ führt durch die Klasse und stoppt bei Gegenverkehr. Sobald der Coach das Kommando „Stopp“ gibt, drehen die einzelnen Waggons um und es geht im Retourgang zurück.

Rückwärts.Rücksicht

K49: Vorwärts mit Rücksicht



Suche dir eine:n Partner:in und fasse ihn/sie von hinten an den Schultern. So führst du nun deine:n „blinde:n“ Partner:in und achtest auf ihn/sie, eure Umgebung und die Mitschüler:innen. Mit den Händen an den Schultern kannst du steuern. Auf Kommando des Coaches werden die Rollen getauscht.



Bleibe achtsam und sichere deine:n „blinde:n“ Partner:in durch deinen Griff an den Schultern. Jetzt steuerst du die Gehrichtung mit Kommandos „vor“, „links“, „rechts“, „Stopp“. Du musst deine:n Partner:in vorausschauend, vor- und umsichtig lenken.



Lenke deine:n „blinde:n“ Partner:in durch den Raum. Am Endpunkt angekommen werden die Positionen getauscht und die „blinde“ Person wird nun zur „sehenden“ Person. Die „sehende“ Person versucht nun die „blinde“ Person über den gleichen Weg zum Ausgangspunkt zu führen.

Rückwärts.Rücksicht

K50: Rückwärts mit Vorsicht



Suche dir eine:n Partner:in und fasse ihn/sie von vorne an den Schultern. So führst du nun deine:n „blinde:n“ Partner:in mit Vorsicht rückwärts durch den Raum. Mit den Händen an den Schultern kannst du steuern. Auf Kommando des Coaches werden die Rollen getauscht.



Bleibe achtsam und sichere deine:n „blinde:n“ Partner:in durch deinen Griff an den Schultern. Jetzt steuerst du die Rückwärtsgehrichtung mit Kommandos „rück“, „links“, „rechts“, „Stopp“. Du musst deine:n Partner:in vorausschauend, vor- und umsichtig lenken.



Lenke deine:n „blinde:n“ Partner:in rückwärts durch den Raum. Am Endpunkt angekommen werden die Positionen getauscht die „blinde“ Person wird nun auch zur „sehenden“ Person. Er/sie versucht, den/die Partner:in über den gleichen Weg rückwärts zum Ausgangspunkt zu führen.

Rückwärts.Rücksicht

K51: Blitzlicht



Suche dir eine:n Partner:in und fasse ihn/sie von vorne an den Schultern. So führst du nun deine:n „blinde:n“ Partner:in, der/die seine/ihre Hände vor den Augen hält, durch den Raum. Mit den Händen an den Schultern kannst du steuern. Der/die „blinde“ Partner:in ist stets konzentriert und abwartend.



An markanten Punkten im Klassenzimmer öffnest du die „Augenklappen“ deines:r Partner:in, 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/die „blinde:n“ Partner:in zum Ausgangspunkt zurückgebracht hast, öffnet er/sie die Augen und führt dich zu den einzelnen „fotografierten“ Punkten. Die Reihenfolge der „Aufnahmen“ muss eingehalten werden. Danach tauscht ihr die Rollen.

Rückwärts.Rücksicht

K52: Verkehrte Sportwelt



Suche dir einen Platz im Klassenzimmer, wo ein Sessel steht aber auch genügend 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 oder Schilanglaufen.



Nun kehrst du die Bewegungsausführung der Sportarten um. Überlege dir, wie z.B. Kraubewegungen rückwärts auszuführen sind. Mach dir einen Bewegungsplan und steuere die Rückwärtsbewegung möglichst exakt.



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

Rückwärts.Rücksicht

K53: Signalmemory



Suche dir eine:n Partner:in, mit dem/der du jetzt eine Art Memoryspiel ausführt. Beginne mit vier Signalen, die du dem/der Partner:in zeigst und er/sie spiegeln soll. Es folgen nun zuerst fünf Kniebeugen und danach muss dein:e Partner:in die vier Signale aus dem Gedächtnis wiederholen. Du kontrollierst.



Jetzt spulen wir den Bewegungsfilm rückwärts ab. Wieder zeigst du deinem:r Partner:in vier Signale, die er/sie sich merken soll. Nach drei Rückwärtsdrehungen um die Körperlängsachse muss dein:e Partner:in die Übungen aus dem Gedächtnis in umgekehrter Reihenfolge wiederholen.



Wieder zeigst du dem/der Partner:in vier Signale, jedoch bezifferst du jedes Signal mit einer Nummer von „eins“ bis „vier“, die er/sie sich merken soll. Nach drei Strecksprüngen muss dein:e Partner:in nach Vorgabe der Nummern die jeweilige Übung aus dem Gedächtnis wiederholen.

Rückwärts.Rücksicht

K54: Rückwärtstanz



Suche dir eine:n Partner:in und stellt euch dann so auf, dass ihr ausreichend Platz für Tanzschritte um euch herum habt. Überlegt euch gemeinsam einen Tanz mit mindestens vier Schritten. Seid kreativ! Findet Tanzschritte, die auch rückwärts gut zu tanzen sind.



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



Jetzt kommt die Meisterstufe: auf Kommando „vor“ oder „rück“ eines:r Partner:in wird der Tanz entweder vor- oder rückwärts ausgeführt. Der/die Kommando gebende Partner:in kontrolliert jetzt auch, ob die Bein- und Armbewegungen beim Tanz richtig ausgeführt werden.

Rückwärts.Rücksicht

R17: Verwurzelt



Stehe hüftbreit mit leicht gebeugten Knien. Die Beine sind leicht geöffnet und das gesamte Gewicht ruht auch in Gedanken voll auf ihnen. Die Hände bringst du vor deine Hüfte, sodass die Handflächen zu Boden schauen und den Druck gedanklich verstärken. Die Beine sind tief mit dem Boden verwurzelt. Atme tief ein und aus.



Die Position bleibt gleich. 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. Deine Beine sind weiterhin tief verwurzelt. Schließe dabei deine Augen.



Aus dem Beidbeinstand streckst du nun Knie- und Hüftgelenk. Die Arme führst du im Ellbogen gestreckt über deinen Kopf wie ein Dach. 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



Nimm eine angenehme Sitzposition ein, dein unterer Rücken liegt an der Sessellehne. Die Beinhaltung ist offen und deine Fußsohlen liegen ganz auf. Lege die Finger nun an deine Stirn und schließe die Augen. Gedanklich bist du bei einem schönen Erlebnis.



Nachdem du dir in deiner geistigen Rückblende ein schönes Erlebnis ganz intensiv vorgeteilt hast, versuchst du dich nun auch an die dabei empfundene Gefühle zu erinnern. Freude, Zufriedenheit, Vertrautheit, glücklich sein. Lass dazu die Handflächen zu deiner 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



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Setze dich auf den vorderen Sesselteil und strecke die Arme waagrecht nach vorne. Balle abwechselnd die Fäuste und strecke anschließend die Finger.



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



Je nach Vorgabe des Coaches ballst du jetzt 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



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Setze dich auf den vorderen Sesselteil und strecke einen Arm mit geballter Faust nach vorne. Der zweite Arm ist am Rumpf zurückgeführt, auch diese Faust ist geballt. Führe die Bewegung links und rechts wechselseitig aus.



Aus dieser Sitzposition und Armbewegung kommen jetzt die Beine dazu. Marschiere 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!



Suche dir eine:n Partner:in und stell eure Sessel so auf, dass ihr euch gegenüber sitzt. Hebt nun beide die Arme. Eine:r übernimmt die Rolle des Coachs, der mit den Fingern eine Zahl von null bis zehn zeigt. Die andere Person schaut genau zu, rechnet und zeigt mit den Fingern das Ergebnis.



Nun wird von „zehn“ subtrahiert. Der Coach zeigt beispielsweise „acht“. Die andere Person subtrahiert acht von zehn und zeigt das Ergebnis „zwei“ mit den Fingern beider Hände. Sobald das Ergebnis größer als eins ist, muss die Zahl mit beiden Händen dargestellt werden.



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

Finger.Memory

K56: Finger.Zeig



Suche dir eine:n Partner:in und stell eure Sessel so auf, dass ihr euch gegenüber sitzt. Eine:r übernimmt die Rolle des Coachs, der jetzt Achtsamkeit fordert und prüft. Strecke dem Coach die Arme mit nach oben geöffneten Handflächen entgegen und schließe die Augen.



Der Coach berührt nun mit seinem Zeigefinger deine Finger (außer den Daumen) und du beantwortest diese Berührung, indem du den gleichen Finger der nicht berührten Hand zum Daumen bringst. Nach einigen Durchgängen tauscht ihr die Rollen.



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

Finger.Memory

K57: Finger.Merk



Suche dir eine:n Partner:in und stell eure Sessel so auf, dass ihr euch gegenüber sitzt. Einer übernimmt die Rolle des Coachs, der jetzt Achtsamkeit fordert und prüft. Strecke dem Coach die Arme mit nach oben geöffneten Handflächen entgegen und schließe die Augen.



Der Coach berührt nun mit seinem Zeigefinger vier deiner Finger hintereinander (außer den Daumen). Warte die vier Berührungen ab und beantworte sie, indem du die gleichen Finger der nicht berührten Hand zum Daumen bringst. Nach einigen Durchgängen tauscht ihr die Rollen.



Wenn das Merkspiel gut klappt, wird der Druck reduziert und die Anzahl der Berührungen erhöht. Wenn auch das klappt, muss der/die Schüler:in vor der Reproduktion des Gemerkten eine Runde um den Sessel gehen.

Finger.Memory

K58: Finger.Rechnen



Suche dir eine:n Partner:in und stell eure Sessel so auf, dass ihr euch gegenüber sitzt. Ihr könnt euch auch gegenüber aufstellen. Ihr sollt euch an den Fingern berühren können. Es geht jetzt um „bewegtes“ Rechnen. Die Finger deines Gegenübers werden auf jeder Seite von eins bis fünf durchnummeriert. Beginnend beim Daumen mit „eins“.



Zuerst wird addiert! Der Coach berührt mit seinen Zeigefingern jeweils einen Finger deiner linken und rechten Hand. Du spürst die Berührung, ordnest die Zahl zu, addierst und benennst das Ergebnis. Zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.



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

Finger.Memory

K59: Orgelspielen



Diese Übung ist eine Fortsetzung der Übung K58 „Finger. Rechnen“. Hier kommen jetzt die Beine mit ins Spiel. Wie auf einem Orgel-Manual gibt der Coach dem/der Partner:in ein zusätzliches Kommando. Mit den Füßen wird die Art der Rechenoperation angegeben. Kein Fußkontakt bedeutet „Addition“.



Wenn der Coach mit seinem Fuß deinen rechten Fuß berührt, stehen die Zeichen auf „Multiplikation“. Jetzt musst du alle mit den Fingern angedeuteten Zahlen multiplizieren. Ist das Ergebnis richtig, folgt unmittelbar die nächste Rechnung.



Wechselt der Coach die Berührung auf deinen linken Fuß, bedeutet das, dass du jetzt subtrahieren sollst. Ziehe die kleinere von der größeren angedeuteten Zahl ab und nenne das Ergebnis. Wenn es einzeln gut klappt, können die Rechenoperationen abgewechselt werden.

Finger.Memory

K60: Ergänze auf „5“



Suche dir eine:n Partner:in und stell eure Sessel so auf, dass ihr euch gegenüber sitzt. Nun hebt ihr spiegelgleich einen Arm. Eine:r übernimmt die Rolle des Coachs, der mit den Fingern eine Zahl von null bis fünf zeigt. Du schaust genau hin, rechnest und zeigst mit den Fingern die Differenz auf „fünf“.



Die Sitzposition bleibt gleich, jedoch hebt ihr jetzt beide Arme hoch. Der Coach zeigt mit beiden Händen eine Zahl von „eins“ bis „fünf“. Mit der jeweils spiegelgleichen Hand erganzst du jeweils auf „fünf“. Der Coach kontrolliert und gibt die Rechengeschwindigkeit vor.



Sitz- und Armposition bleiben wieder gleich, jedoch antwortest du jetzt auf die Fingerbewegungen der diagonalen Hand des Coachs und erganzst auf „fünf“. Auf Kommando „cross“ oder „longline“ des Coaches kann auch zwischen den beiden Ausfuhungen gewechselt werden.

Finger.Memory

R19: Loslassen



Setze dich gemütlich hin, sodass der untere Rücken an der Rückenlehne anliegt. Die Beinhaltung ist offen und deine Fußsohlen liegen ganz auf. Strecke die Arme nun zur Seite und spreize deine Finger auseinander. Nach drei Sekunden Anspannung lässt du für sechs Sekunden locker. Wiederhole diesen Zyklus drei Mal.



Behalte die Sitzposition bei. Jetzt beugst du die Arme und ballst deine Hände zu Fäusten. Halte für drei Sekunden die Spannung im Ober- und Unterarm sowie in den Fingern. Dann lass für sechs Sekunden die Spannung los und öffne die Finger leicht. Wiederhole diese Übung drei Mal.



Aus derselben Sitzposition lässt du jetzt 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. Dann werden die Pendelbewegungen immer kleiner und stoppen schlussendlich in der Körpermitte.

Finger.Memory

R20: Zurückkommen



Setze dich gemütlich hin, sodass der untere Rücken an der Rückenlehne anliegt. Die Beinhaltung ist offen und deine Fußsohlen liegen ganz auf. Gerne kannst du deine Augen schließen. Führe nun die Arme so in die Höhe, dass der Oberarm waagrecht und der Unterarm senkrecht steht. Dazu ballst du die Faust und spannst alle Muskeln an.



Aus dieser intensiven und energieraubenden Spannungsposition entspannst du nun 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“ und so weiter.



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.