Schweizerischer Turnverband

Bewegungskoordination – Hirnfit 2

Ziele	Die Teilnehmenden… • erleben ein Hirntraining. • verknüpfen die beiden Hirnhälften durch Aktivierung. • verbessern ihre Feinmotorik und trainieren die Reaktionsfähigkeit.
Hinweise	• Die Übungen müssen nicht beherrscht werden. Der Versuch reicht aus, um Verbesserungen zu erzielen. Motiviere deine Teilnehmenden es zu versuchen! Fehler sind erlaubt! • Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen • - Erleichtern / + Erschweren
Quellen	• Übung Rhythmus Tanz → Video • Geeignete Musik für Rhythmus Tanz: ca. 120 bpm (Beispiele: A sky full of stars, Coldplay; Thriller, Michael Jackson, Cake by the ocean, DNCE; Get down on it, Kool & The Gang)

Aufwärmen (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung und Infos		
5'	ABC-Kreis Alle TN stehen im Kreis und führen die Bewegungen gemeinsam durch. Dabei wird immer eine weitere Bewegung hinzugenommen: • Abwechselnd auf Zehenspitzen und Ferse stehen (Wippen) • Im Wechsel Hände zur Faust ballen und Finger strecken • ABC aufsagen, immer auf den Zehen • Augen schliessen Kurz an Ort und Stelle laufen und alles schütteln. Abwechselnd auf Zehenspitzen und Ferse stehen (Wippen) • Linke Hand: Finger spreizen und schliessen • Rechte Hand schreibt gross in die Luft jeden zweiten Buchstaben des ABC + Augen schliessen Kurz an Ort und Stelle laufen und alles schütteln. • Abwechselnd auf Zehenspitzen und Ferse stehen (Wippen) • Rechte Hand: Finger spreizen und schliessen • Linke Hand schreibt gross in die Luft jeden dritten Buchstaben des ABC + Augen schliessen	Im Kreis  	

Hauptteil (50’)

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
10’	**Liniensprünge** Ein langes Seil auf den Boden legen. TN hüpfen die Abfolge: • Start links vom Seil • Einbeinig mit dem linkem Fuss nach rechts über das Seil • Landung auf rechtem Fuss • Einbeinig mit rechtem Fuss nach links über das Seil • Landung auf beiden Füssen • Beidbeinig nach rechts über das Seil • Landung auf rechtem Fuss • Einbeinig mit rechtem Fuss nach links über das Seil • Landung auf linkem Fuss • Einbeinig mit linkem Fuss nach rechts über das Seil • Landung auf beiden Füssen • Beidbeinig nach links über das Seil Abfolge wiederholen bis ans Seilende. + Rückwärts in der gleichen Abfolge hüpfen + Beim vorwärts Hüpfen rückwärts zählen + Beim rückwärts Hüpfen vorwärts zählen + ABC vorwärts aufsagen + ABC rückwärts aufsagen + Reihen aufzählen	4er Gruppen bilden	Lange Seile
10’	**Reifen Rhythmus** 6 Reihen mit je 3 Reifen werden auf den Boden gelegt. Die TN stellen sich in einer Reihe hinter den beiden Startreifen auf.	In Reihen	18 Reifen Musik

Es werden immer Doppelsprünge im Rhythmus ausgeführt. Sprungabfolge:
Nach vorne → Zur Seite (rechts) → Nach vorne → Zur Seite (links) → …

Sobald TN A in die dritte Reihe springt, beginnt TN B im selben Takt in die erste Reihe zu hüpfen.



+ Von beiden Seiten gleichzeitig starten
+ Unterschiedliche Hüpfmuster

10’ **Bewegungswechsel**

TN bewegen sich frei in der Halle. Auf Kommando der Leiterperson wird die Bewegungsart (vorwärts, rückwärts, seitwärts rechts, seitwärts links, …) und die Geschwindigkeit (langsam, schnell) gewechselt.



+ Bewegungsart durch Farben ersetzen: Vorwärts → Rot; Rückwärts → Gelb; Seitwärts rechts → Grün; Seitwärts links → Blau
+ Geschwindigkeit durch Tiere ersetzen: Schnecke → Langsam; Tiger → Schnell
+ Geschwindigkeit durch Tiere ersetzen (Gegensatz): Tiger → Langsam; Schnecke → Schnell
+ Bewegung oder Geschwindigkeit durch Zahlen, Länder, … ersetzen

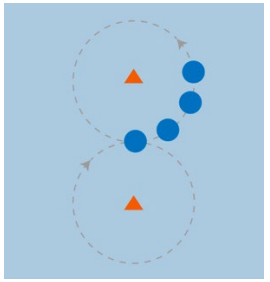
10’ **Wörter erraten**

Die Leiterperson denkt sich ein herausforderndes oder lustiges Wort aus und gibt den TN an, wie viele Buchstaben dieses Wort hat.

Nach einer bestimmten Laufstrecke dürfen die TN je einen Buchstaben erraten. Falls dieser im Wort vorkommt, füllt ihn die Leiterperson auf einem Blatt Papier an der richtigen Stelle des Wortes ein.



Blatt/ Whiteboard, Stift, Markier-hütchen

	Bevor ein nächster Buchstabe vorgeschlagen wird, muss eine Runde gelaufen werden. Wer errät das Wort zuerst? + Ganze Sätze + Als Teamwettkampf organisieren		
10’	**Auf liegender 8 gehen** Zwei Markierungshütchen im Abstand von 4m aufstellen. TN laufen hintereinander um die Markierungshütchen in einer liegenden 8. Arme schwingen locker neben dem Körper. + ABC vorwärts aufsagen + ABC rückwärts aufsagen + Reihen aufzählen (2, 4, 6, usw.) + Von einer beliebigen Zahl in 3er Schritten rückwärts zählen + Thema bestimmen, z.B. Tiere: TN A ein Tier und TN B nennt ein neues Tier mit dem letzten Buchstaben des zuvor genannten Tieres: Affe → Elefant → Tiger → Raupe…)	4er Gruppen bilden 	Pro 4 TN 2 Markierungs-hütchen

Ausklang (10’)

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
5’	**Blinzlispiel** Alle TN bis auf einen bilden Duo’s. (Bei einer geraden Anzahl TN können auch zwei allein bleiben). Das Duo stellt sich hintereinander und formt mit den anderen Paaren einen Doppelkreis mit Blick zur Mitte. Die hinteren TN	Im Doppelkreis	

	nehmen die Arme hinter den Rücken. Der alleinstehende TN versucht, sich eine*n Partner*in zu klauen durch Anblinzeln eines vorne stehenden TN. Der*die angeblinzelte TN rennt zur entsprechenden Person, ohne vom hinteren TN festgehalten zu werden. Der vordere TN wird zum hinteren und nimmt die Arme hinter dem Rücken. + mehrere alleinstehende TN	
5’	Weitere Informationen und Abschluss	