

Bewegungskoordination - Hirnfit 1

Ziele

Die Teilnehmenden...

- erleben ein Hirntraining.
 - verknüpfen die beiden Hirnhälften durch Aktivierung.
 - verbessern ihre Feinmotorik mit werfen/fangen von unterschiedlichen Bällen und trainieren die Reaktionsfähigkeit.
-

Hinweise

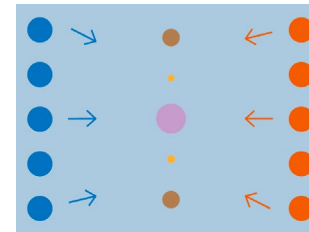
- Die Übungen müssen nicht beherrscht werden. Der Versuch reicht aus, um Verbesserungen zu erzielen. Motiviere deine Teilnehmenden es zu versuchen! Fehler sind erlaubt!
 - Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
 - Erleichtern  / Erschweren 
-

Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

Aufwärmen (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüßung und Infos		
2'	Fingerspiel Der Daumen berührt jeden Finger einzeln. Langsam beginnen und immer schneller werden. Abfolge: ● Daumen - Zeigfinger ● Daumen - Mittelfinger ● Daumen - Ringfinger ● Daumen - Kleiner Finger ● Und wieder zurück Aufbau: ● Nur mit rechter Hand ● Nur mit linker Hand ● Mit beiden Händen gleichzeitig und gleiche Abfolge ● Mit beiden Händen gleichzeitig und umgekehrte Abfolge (rechts zuerst Zeigfinger, links zuerst kleiner Finger) - + + Alles mit geschlossenen Augen + zusätzlich an Ort gehen	Im Kreis 	
2'	Liegende Acht Ein Arm waagrecht nach vorne strecken, Kopf auf dieselbe Seite auf die Schulter und andere Hand auf Bauchnabel legen. Mit der ausgestreckten Hand eine liegende acht in die Luft zeichnen und mit den Augen der Handbewegung nachschauen. 20 Wiederholungen und Seitenwechsel.	Im Kreis 	
1'	Ohren Massage Beine und Arme gleich kreuzen. Arme beugen, um mit den Händen die Ohren zu massieren. Kreuzung der Beine und Arme wechseln und erneut Ohren massieren.	Im Kreis 	

Hauptteil (50')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10'	Chaos Ball Die Bälle werden nacheinander im Kreis gespielt. Jeder Ball erhält eine eigene Aufgabe. Mit Ball 1 beginnen und anschliessend Ball 2 und Ball 3 hinzunehmen. Ball 1: Beim Fangen den eigenen Namen nennen und weiterpassen. Ball 2: Ball werfen und den Namen des nächsten TN nennen Ball 3: Ball werfen und den Namen des übernächsten TN nennen. Fangender TN wirft und nennt einen neuen Namen. ⊖ ⊕ - Jeder Ball einzeln + Mehrere gleiche Bälle gleichzeitig im Kreis werfen + Mehrere verschiedene Bälle gleichzeitig im Kreis werfen + Frei im Raum bewegen. Fortbewegung wird durch Leiterperson vorgegeben, Bälle werden einander zugeworfen und haben unterschiedliche Aufgaben z.B.: ● Ball 1: Prellen mit linker Hand ● Ball 2: Prellen mit rechter Hand ● Ball 3: Aufwerfen und Fangen mit beiden Händen	Im Kreis 	3 verschiedene Bälle
10'	Rollmops Jedes Team stellt sich auf der entsprechenden Grundlinie auf. Auf der Mittellinie werden verschiedene Bälle gelegt. Jedes Team erhält gleich viele kleine Bälle (Tennisball, Handball, Softball). Auf Kommando versuchen beide Teams die Bälle in der Mitte zu treffen und über eine definierte Linie zu befördern. Das Spiel endet, wenn alle Bälle hinter der Linie sind. Regeln: ● Freie Bälle dürfen eingesammelt werden ● Abwurf immer hinter Grundlinie	Zwei Teams 	Verschiedene Bälle

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10'	Fanghand Zwei TN stehen sich gegenüber und passen sich einen Ball zu. TN A sagt Fanghand (links, rechts, beide) an und wirft den Ball TN B zu.		Verschiedene Bälle
10'	Brettball Zwei Teams spielen gegeneinander auf einem Basketball Feld. Einen Punkt gibt es, wenn der Ball via Basketballbrett einem Teammitglied zugespielt werden kann. Regeln: • Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt • Prellen ist untersagt • Körperkontakt ist untersagt		Basketball, Basketballbrett

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10'	Ballkoordination TN verteilen sich im Raum mit je zwei Tennisbällen und einem grösseren Ball (Volley, Basket, ...). Übungen • Nur mit der rechten Hand werfen und fangen. • Nur mit der linken Hand werfen und fangen. • Abwechselnd mit rechter und linker Hand werfen/fangen. • Beide Bälle gleichzeitig werfen/fangen. • Hände überkreuzen, Tennisbälle gerade in die Luft werfen, Überkreuzung auflösen und Bälle fangen. Überkreuzung wechseln. • Hände überkreuzen, Tennisbälle in die Luft werfen, Überkreuzung wechseln und Bälle fangen. • Schulterbreit in die Knie gehen. Mit der rechten Hand einen Tennisball tief prellen. Mit linker Hand einen grossen Ball am Boden um den linken Fuss rollen. Seitenwechsel. • Schulterbreit in die Knie gehen. Mit der rechten Hand einen Tennisball tief prellen. Mit linker Hand einen grossen Ball in Form einer 8 um beide Füsse rollen. Seitenwechsel.	Frei im Raum 	Verschiedene Bälle

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Klopfen - Hände vor dem Gesicht kreuzen. Gesicht und Kopf leicht abklopfen. - Eine Hand auf die Stirn legen, andere in den Nacken, Augen schließen und ein paar tiefe Atemzüge nehmen. Handwechsel. - Mit den flachen Händen über den Kopf fahren - Mit den Händen, in Form einer Kralle, über den Kopf fahren - Körper ausschütteln	Im Kreis	
5'	Abschluss und weitere Informationen		