

Gedächtnis- und Koordinationstraining:

Die Überkreuzbewegungen

Hierbei handelt es sich um Übungen die es schaffen alle Gehirnregionen und Dimensionen anzuregen. Die Übungen können zuerst im Stand ausgeführt werden, später auch in der Fortbewegung im Raum.

Abfolge: linke Hand auf rechtes Knie(Bein heben)- rechte Hand auf linkes Knie

Variationen:

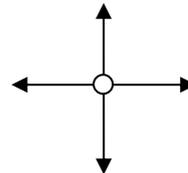
- * freie Hand auf den Kopf, auf den Bauchnabel, auf die Schulter usw. legen
- * Bewegung vorwärts- rückwärts
- * mit Tempovarianten arbeiten z.B. 2x auf die Schulter tippen
- * mit Drehungen arbeiten z.B. halbe Drehung rechts, Viertel Drehung links- usw.
- * Beinbewegung variieren z.B. Bein nach vorne oder zur Seite strecken
- * Bewegungen mit Zahlen oder Farben benennen
- * Himmelsrichtungen vergeben

Laufspiel

Das Laufspiel ist sehr variantenreich. Grundlegend geht es darum, dass die Teilnehmer einen eigenen Platz im Raum haben, von diesem sie jeweils einen Schritt vorwärts, rückwärts oder seitwärts machen, je nachdem welche Richtung gefragt ist.

Es gibt folgende Möglichkeiten:

- rein visuell
- rein auditiv
- visuell, auditiv
- alle drei Varianten kombiniert mit Zusatzmaterial (Ball)



Reihenfolge und Schwierigkeitsstufen:

- 1) man stellt sich zuerst mit dem Rücken zu den Teilnehmern und schaut mit ihnen in dieselbe Richtung
- 2) gemeinsam macht man einen Schritt vorwärts, nach rechts, zurück und dann nach links und gibt klare auditive Anweisungen mit „vorwärts“, „rückwärts“, „rechts“ und „links“ *
- 3) erst wenn die Richtungen klar sind, dreht man sich als Moderator mit dem Gesicht zu den Teilnehmern
- 4) dann beginnt man nur mehr auditive Anweisungen zu geben mit „rechts“, „links“ usw.
- 5) nun besteht die Möglichkeit vom auditiven aufs visuelle zu wechseln. Es besteht die Möglichkeit nur mit den Armen oder nur mit den Beinen Anweisungen zu geben. Die Teilnehmer folgen dann ausschließlich visuellen Anweisungen
- 6) Punkt 4 und 5 können nun gemischt werden. Gleichzeitig wird eine Arm-, Bein- und Sprachanweisung gegeben. Dadurch wird der Teilnehmer mehr verwirrt und er muss lernen sich

auf eine Sache zu konzentrieren. Der Moderator gibt genaue Instruktionen, welchen Anweisungen der Teilnehmer Folge zu leisten hat.

z.B.: „Achtung: nur die Arme zählen!“ „Achtung: nur die Beine zählen“ „Achtung: nur das was ich sage zählt!“

- 7) „Verkehrte Welt“: die Anweisung „rechts“ bedeutet nun „links“ und „vorwärts“ bedeutet „rückwärts“. Dasselbe kann für visuelle Anweisungen durchgeführt werden. Ein links zeigender Arm bedeutet z.B. „gehe nach rechts!“
- 8) Alle Anweisungen können schließlich auch mit einem Zusatzgegenstand durchgeführt werden:
 - * wichtig ist eine deutliche Benennung, es können natürlich auch andere Ausdrücke verwendet werden

Ballübungen (Sandsäckchen, Herz-Bälle, Frösche)

Partnerübungen-Ball zuwerfen oder prellen

*Gegenüber sagt die Hand an die wirft

* Gegenüber sagt die Hand an die fängt

*verkehrte Welt

* Fuß gleichseitig oder gegenüber dazustellen

* Fuß ansagen

* Fuß zurücksetzen

* Drehung einbauen- einer steht mit Rücken zum Spielpartner- dieser gibt Richtung der Drehung an z.B. rechts- über die rechte Schulter drehen, Zusatzvariante- Hand ansagen die fangen muss- z.b. links/links= über die linke Schulter umdrehen und Ball mit der linken Hand fangen.

* Variation mit Tüchern: beide Partner schwingen ein Tuch und werfen sich gegenseitig den Ball zu.

Snipp Snapp Sporing

Reaktionsspiel; Kinder stehen im Kreis: Handbewegung zum Partner/in nach links oder rechts „snip“, wird an eine Person gegenüber weiter gegeben „snap“, reflektiert man und gibt zurück – „sporing“ und hebt dabei die Handflächen hoch. Gewonnen hat, wer über bleibt und bis zum Schluss durchgehalten hat.

Bewegungsmemory

2 Gruppen einteilen, Kinder dürfen die Bewegung, welche der Pädagoge vorgibt nicht sehen, nur die erste Person der Gruppe. Die Kinder sollen dann versuchen diese weiter zu geben. Am Ende wird dann verglichen ob das Anfangsprodukt dasselbe war. Die Bewegung soll nur 2 x pro Person vorgezeigt werden – erhöht den Schwierigkeitsgrad.

Ballspiel

Spielleiter beginnt mit einem Ball- diesen werfen die Teilnehmer von einem zum anderen- Reihenfolge bleibt immer gleich! Nach und nach werden weitere Bälle ins Spiel gebracht- verschiedene Anweisungen z.B.

- nur die rechte oder linke Hand fängt,
- Reihenfolge rückwärts
- Mit dem Fuß

- Ball ohne bestimmte Reihenfolge

Waddadumm:

Jeder Teilnehmer erhält einen Ball- Richtung bestimmen- Spruch:

WADDADUMM WADADUMM WADDADUMMTIDUMMTIDUMM

Weitergeben weitergeben rechts- links- weitergeben

Variante: andere Richtung, mit 2 Bällen,.....

Bewegungsmemory:

1 Teilnehmer geht nach draußen, restliche TN finden sich zu Paaren- jedes Paar überlegt sich 1 Bewegung. TN stellen sich im Kreis auf- „Rater“ lässt sich Bewegungen der Teilnehmer zeigen und muss die Paare finden