



In diesem Workshop dreht sich alles um Bewegungen, die geistig fordern und gewohnte Denk- und Bewegungsmuster aufbrechen. Unser Gehirn ist durch die Aufnahme und Verarbeitung von neuen Reizen – genau wie ein Muskel durch Hanteltraining – form- und trainierbar

Bei sehr vielen Menschen dominiert eine Gehirnhälfte das Tun des Menschen. Er agiert überwiegend verstandesorientiert oder emotional. Somit „verliert“ er die Kapazität einer Gehirnhälfte. Durch entsprechendes Koordinationstraining kommt es zu einer Verknüpfung bzw. „Verschmelzung“ beider Gehirnhälften.

Für diesen Trainingsansatz eignen sich folgende methodische Ansätze:

- Auge-Hand-Koordination (Fingerspiel, Werfen).
- Gleichgewichtstraining (im Stand in Verbindung mit verstärkter Oberkörper-/Beinaktivität, Reduktion der Standfläche (Einbeinstand), Einschränkung sensorischer Information (geschlossene Augen)).
- Gehkoordination/Gleichgewicht in Bewegung (Kreuzen).
- Integration rechte/linke Gehirnhälfte (gleichzeitige/gegengleiche Bewegungen rechts/links; Bewegungen über die Mittellinie).
- Dual Tasking (mehrere Aufgaben gleichzeitig).

Zusammenfassend kann man sagen, dass ein abwechslungsreiches, vielschichtiges Koordinationstraining die Basis für die Entwicklung aller anderen konditionellen Fähigkeiten bildet.

Verschiedene Übungsideen

Lustiges Namens-Merk-Spiel (nach dem Prinzip „ich packe meinen Koffer“)

Einen Kreis bilden, einer nach dem anderen stellt sich mit seinem Namen vor und stellt vor den Namen ein Adjektiv mit dem gleichen Buchstaben wie der Name beginnt.

z. B ich bin die singende Sabine, die heulende Heike, der hysterische Horst ☹

durch die Verknüpfung mit den Adjektiven oder evtl auch einer Bewegung verbessert das Spiel die Gedächtnisleistung bei den Namen.

Schlangenspiel :

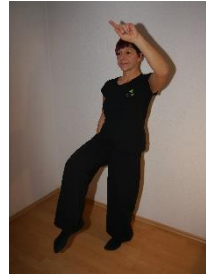
- 4 in einer Schlange :
- 1.) der Erste rechts herum nach hinten an die Schlange
 - 2.) der Zweite links herum nach hinten an die Schlange
 - 3.) die ganze Schlange ändert die Richtung
 - 4.) der Letzte sucht sich einen neue Schlange

1 2 3 mit einem Partner

Die Partner stehen sich gegenüber und zählen abwechselnd 1 – 2 – 3 – 1 – 2 – 3 ...usw
danach wird die 1 ersetzt in Klatschen und später wird auch die 3 ersetzt in Stampfen.



L-O Kombination



Unterschenkel kreist, Zeigefinger malt eine 6



Ball werfen und über Kreuz fangen



Farben-Zahlen Spiel vor, rück, rechts
und links

Ball werfen:

- ➔ Rechte oder linke Hand des Partners fängt
- ➔ Rechte Hand fängt, rechtes Bein geht nach vorne
- ➔ Rechte Hand fängt, linkes Bein geht nach vorne

Dick & Doof : Näschen-Öhrchen-Spiel

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Ausprobieren und Umsetzen

Heike 😊