

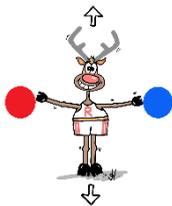
Folge	Thema	Akteure	
3	Sport mit Köpfchen	Elisabeth Seitz Mitglied der deutschen Nationalmannschaft im Turnen Axel Strienz Lammerberg-Realschule Albstadt-Tailfingen	

Benötigte Materialien: 4 Paar Socken oder Dinge in den Farben Schwarz, Weiß, Blau, Rot

Sport mit Köpfchen, Teil I – Training der Exekutiven Funktionen

„Verwirrter Rudi“:

Jemand (Mama, Papa, Bruder, Schwester...) benennt die Richtung oder zeigt auf die Pfeile.
⇒ Ebenfalls Anzeigen (evtl. auch Benennen) der Richtungen oben, unten, blau, rot mit den Armen (ca. 1 min).



Jemand (Mama, Papa, Bruder, Schwester...) benennt die Richtung oder zeigt auf die Pfeile.
⇒ Gegenteiliges Anzeigen (+Benennen) der Richtungen oben, unten, blau, rot mit den Armen (ca. 1 min).

Steigerung der sportlichen Intensität durch Joggen auf der Stelle + Übungen wie oben.

„Rudi im Quadrat“:

Aufbau: Socken/Dinge im Abstand eines Sprunges im Viereck auf den Boden legen, eigener Stand in der Mitte des Vierecks

Jemand (Mama, Papa, Bruder, Schwester...) benennt eine der vier Farbe.
⇒ Sprung zum Gegenstand dieser Farbe (ca. 1 min). Zurück in die Ausgangsposition.
Steigerung: Nicht nach unten schauen dabei!



Jemand (Mama, Papa, Bruder, Schwester...) benennt eine der vier Farben.
⇒ Gegenteiliger Sprung zum Gegenstand dieser Farbe (Blau = Rot, Schwarz = Weiß).
Steigerung: Den Farben Nummern oder Städtenamen geben!

Hinweis: Alle Übungen werden jeweils ca. 1 Minute trainiert.

Socken (oder Papierkugeln) jonglieren:

1. In jeder Hand ein Sockenpaar halten, dieses hochwerfen und wieder fangen.
Zuerst nur mit einer Hand, dann mit beiden Händen abwechselnd.
2. Sockenpaar im Kreis wandern lassen, indem immer eines hochgeworfen und mit der anderen Hand gefangen wird, während das andere von einer Hand in die andere übergeben wird. Richtungswechsel.



Ergänzung der Übungen mit schulischen Inhalten (z.B. 1x1-Reihen dabei aufsagen)!



Abschluss: **Entspannungsgeschichte „Bäume im Wind“**

*Der Frühling beginnt und auf dem Hügel weht ein leichter Wind.
Rudi beobachtet den Baum darauf, wie er sanft hin - und herschaukelt.
Dann schaukelt er einfach mit. Wie entspannend...*

Du stehst frei im Raum, deine Füße stehen dabei hüftbreit auf dem Boden.
Deine Körperhaltung ist aufrecht, die Arme sind fest an den Körperseiten angelegt,
die Handflächen liegen an der Außenseite der Oberschenkel.
Wenn du magst, schließt du die Augen.

Der Körper schwankt jetzt wie ein Baumstamm im Wind sanft von vorne nach hinten,
ohne in der Hüfte abzuknicken. Die Füße haben Bodenkontakt, die Wahrnehmung wird auf
den festen Stand und die Körpermitte gelegt.

Jetzt versuchst du mal mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen.
Jetzt auf dem anderen Bein.

Nimm deine Arme gestreckt seitlich hoch und versuche vor deinem Körper mit gestreckten
Armen deine Zeigefingerspitzen zusammen zu bringen (5x).

Du sprichst nicht und die Körperspannung wird aufrechterhalten.
Nach 1 bis 2 Minuten dürfen die Augen geöffnet werden und der Körper wird gelockert.

Challenge Sport mit Köpfchen:

Wie oft schaffe ich es, die Sockenpaare auf unterschiedliche Arten zu jonglieren?

