



Dominik König, BEd.
Volksschullehrer, Bewegungskoch



BEWEGUNGSAUFGABE- UND SPIELE IN VERBINDUNG MIT KOGNITIVEN REIZEN

Aktuelle Studien der Gehirnforschung zeigen, dass Bewegung die Funktionalität des Gehirns beeinflusst. Durch die sportliche Betätigung erhöht sich nachweislich die Konzentration und hat somit positive Folgen auf die Gedächtnisleistung, Lernvermögen und auf emotionale Prozesse.

Die folgenden Übungen und Spiele verbinden Bewegung mit kognitiven Anforderungen. Spaß und Abwechslung in der Anwendung führen zu einem langfristigen Erfolg im Sportunterricht und Training im Verein.

ÜBUNGEN & SPIELE

■ Jump IN/OUT/LEFT/RIGHT

Die Teilnehmer bilden einen Kreis und geben sich dabei die Hände. Der Übungsleiter (ÜL) steht außerhalb des Kreises und leitet die Übung wie folgt an: Begriffe werden zu Beginn gemeinsam besprochen: Jump IN, Jump OUT, Jump LEFT, JUMP RIGHT. Der Übungsleiter nennt einen Begriff laut, die Teilnehmer (TN) sprechen nach und springen danach in die genannte Richtung.

Variationen:

- Teilnehmer sprechen das Gegenteil und springen, was sie selbst gesagt haben (z.B.: ÜL: Jump IN, TN: Jump Out, Sprung: Jump OUT)
- Teilnehmer sprechen das Gleiche nach und müssen das Gegenteil nur springen (z.B.: ÜL: Jump IN, TN: Jump IN, Sprung: Jump OUT)
- Teilnehmer sprechen das Gegenteil und müssen das vom ÜL genannte springen (z.B.: ÜL: Jump IN, TN: Jump OUT, Sprung: Jump IN)

■ Polizist / Räuber

Die Teilnehmer bilden einen Kreis (max. 6-8 Personen) und nehmen sich an den Schultern. Ein Teilnehmer steht außerhalb des Kreises. Vor Spielbeginn wird ein Teilnehmer innerhalb des Kreises als „Räuber“ bestimmt. Die Person außerhalb des Kreises ist der Polizist, welcher den Räuber am Rücken berühren muss. Die Gruppe muss versuchen, durch geschicktes



Drehen den Räuber zu beschützen. Die Runde ist beendet, wenn der Polizist den Räuber am Rücken erwischt oder der Kreis der Gruppe reißt. Danach werden zwei neue Teilnehmer für die beiden Aufgaben bestimmt.

■ Linienlauf

Die Teilnehmer bilden 3-4 Reihen, zwischen den Reihen und Personen sollte ein Abstand von 2-3 Metern sein. Es ist darauf zu achten, dass die Personen genau hintereinander stehen. Der ÜL steht frontal zur Gruppe und gibt folgende Kommandos:

- Mündlich: links, rechts, vor, zurück
Die TN bewegen sich so lange in die genannte Richtung bis ein neues Kommando erfolgt. Dabei muss immer der Abstand zwischen den Personen gleich bleiben.
- Visuell: Hände zeigen die Richtungen an
- Visuell durch Vorlaufen des ÜL: Gruppe muss den Richtungswechsel des ÜL folgen
- Augen der TN geschlossen: ÜL spricht laut die Richtungen vor
- Mündlich, Visuell und Visuell durch Vorlaufen kombinieren
- Von allen Kommandos (mündlich, visuell) müssen die TN das Gegenteil machen
- Steigerung: statt Richtungen 4 Farben nehmen (z.B.: Rot bedeutet links, Blau > rechts)
- Steigerung: Jonglierbälle ständig in der Hand von Brusthöhe bis Augenhöhe werfen
- Steigerung: Ball am Fuß führen

■ Farbenfangen

Die TN werden in drei ca. gleichgroße Gruppen eingeteilt und mit drei farbigen Markierungsleibchen (Bänder) versehen (Z.B. ROT, GRÜN, BLAU). Weiters gibt es in zwei weiteren Farben (GELB, ORANGE) 3-4 Leibchen. Zu Beginn wird eine Reihenfolge festgelegt, in dieser gefangen werden muss. Rot fängt Grün, Grün fängt Blau, Blau fängt Rot. Gefangen wird in dieser festgelegten Reihenfolge mit den gelben Leibchen. In der nächsten Runde wird in der verkehrten Richtung (Blau > Grün, Grün > Rot, Rot > Blau) gefangen mit dem orangenen Leibchen.

Ab der dritten Runde können dann die beiden Richtungen mit den beiden Farben Gelb und Orange kombiniert werden.

■ Kreiswerfen

Die TN bilden einen Kreis (max. 10 Personen). Kleine Bälle (ca. Handballgröße) in 2 Farben (pro Farbe 4-5 Bälle) liegen beim ÜL. Ein TN wird als Nummer 1 gewählt. Dieser bekommt einen Ball und wirft ihn zu einer Person seiner Wahl. Jeder TN der bereits den Ball bekommen hat, hebt die Hand und kann nicht mehr angeworfen werden. Dies geht so lange bis nur mehr ein TN übrig ist. Der Letzte wirft den Ball wieder zur Nummer 1 zurück. Nach der ersten Runde ist nun eine Wurfreihefolge festgelegt. Diese Reihenfolge wird dann einige Minuten wiederholt. Der ÜL bringt mehrere Bälle ins Spiel, dabei sollten die TN jeweils Augenkontakt halten und deutlich den nächsten TN mit dem Namen rufen vor dem Wurf.



In der zweiten Runde wird mit der zweiten Farbe die Gegenrichtung im gleichen Muster geworfen. Ab der dritten Runde können dann beide Farben gleichzeitig in beide Richtungen gespielt werden. Tipp: Zu Beginn mit wenigen Bällen starten.

Variation: Die gleiche Übung kann auch in einem markierten Feld in Bewegung gemacht werden. Dabei bleibt die zuerst festgelegte Reihenfolge gleich, die TN bewegen sich durcheinander. Auch diese Übung wieder zuerst mit einer Farbe und dann mit der zweiten Farbe beginnen. Erst als Steigerung am Ende beide Farben einbauen.

■ **Farbenwerfen**

Ablauf: Siehe Übung „Farbenfangen“.

Anstatt nur zu Fangen wird der Ball in der festgelegten Farbreihenfolge geworfen. Die TN bewegen sich durcheinander im Feld.

Variationen:

- Dabei ist die Vorgabe, dass man zuerst den Ball 2 Kontakte innerhalb der eigenen Farbe werfen muss. (z.B.: Blau>Blau>Grün, Grün>Grün>Rot, Rot>Rot>Blau)
- Anstatt einer vorgegebenen Farbreihenfolge, wirft ein TN den Ball zu einer Person einer anderen Farbe und nennt eine Farbe, zu der geworfen werden muss.

■ **Einzelübungen mit Jonglierbällen**

Jeder TN bekommt einen Jonglierball (od. Tennisball / Sandsäckchen) in die Hand und bewegt sich gehend in einem markierten Feld. Ball wird gleichmäßig aus Brusthöhe bis maximal Haaransatz geworfen und gefangen.

ÜL gibt folgende Aufgaben vor:

- Rechte Hand wirft, rechte Hand fängt
- Linke Hand wirft, linke Hand fängt
- Rechte Hand wirft, linke Hand fängt
- Linke Hand wirft, rechte Hand fängt
- Rechte Hand wirft, halbe (ganze) Körperdrehung, rechte Hand fängt (gleiches mit links)
- Rechte Hand wirft, halbe (ganze) Körperdrehung, linke Hand fängt
- Durch die Beine von hinten nach vorne werfen, beidhändig (einhändig) fangen

Steigerung : 2 Jonglierbälle pro TN

- Beide Bälle werfen, beide seitengleich fangen
- Beide Bälle werfen, überkreuzt fangen
- Bälle mit überkreuzten Händen hochwerfen, seitengleich fangen
- Variation: halbe, ganze Körperdrehungen einbauen

■ Partnerübungen mit Jonglierbälle

Die TN stehen sich in ca. 3m Abstand gegenüber. Einer von beiden ist der Ausführende der Übung, die zweite Person leitet die Übung an und gibt, wenn nötig, Hilfestellungen. Die leitende Person wirft den Ball mit offener Handfläche möglichst zentral dem Partner zu und gibt dabei Anweisungen.

- Die Hand, welche fängt, wird angesagt. Kommando: Links, Rechts
- Kommando Links, rechte Hand muss fangen
- Kommando Rechts (Links), rechte (linke) Hand fängt, rechter (linker) Fuß nach vorne
- Kommando Rechts, rechte Hand fängt, linker Fuß nach vorne
- Kommando Links, rechte Hand fängt, rechter Fuß nach vorne
- Kommando Links, rechte Hand fängt, linker Fuß vorne

Variation:

- Rechenaufgabe im Zahlenraum 10, Ergebnis ist eine gerade Zahl, linke Hand fängt. Ergebnis eine ungerade Zahl, rechte Hand fängt. Zahlenraum und Rechnungsarten beliebig wählbar.

Variation: Fußstellung

- Fuß zur Seite stellen
- Fuß nach hinten stellen

Variation: Bälle

- 2 Bälle unterschiedlicher Farbe verwenden
- Den beiden Farben Links und Rechts zuordnen, Übungen gleich durchführbar wie oben genannt
- Übungen mit dem Fuß durchführen, Hand geht nach oben (seitengleich, gegengleich)

Steigerung:

Die TN stehen sich 3m gegenüber. Der Übende dreht sich mit dem Gesicht weg

- Kommando Rechts, der Übende dreht sich über die rechte Schulter und fängt mit der rechten Hand
- Kommando Rechts, der Übende dreht sich über die rechte Schulter und fängt mit der linken Hand
- Es wird die fangende Hand angesagt. Kommando Rechts, Drehung über linke Schulter, rechte Hand fängt
- Kommando Rechts, Drehung über linke Schulter, rechte Hand fängt, rechter Fuß nach vorne
- Kommando Rechts, Drehung über linke Schulter, rechte Hand fängt, linker Fuß nach vorne

Variationen:

- Fußstellung (vorne, zur Seite, hinten)
- Bälle (2 Farben)
- Rechenaufgabe

■ Sprungübungen

Eine ca. 5m lange Linie wird mit Sprungseilen oder Klebeband am Boden markiert.



Sprungfolge:

- Beide Beine stehen rechts von der Linie, Zehenspitzen zeigen frontal nach vorne
- Einbeiniger Sprung: Linker Fuß kreuzt die Markierung und links landen, rechter Fuß kreuzt die Markierung und rechts landen, beide Beine landen wieder links neben der Markierung.
- Muster: Links, Rechts, Beide, Rechts, Links, Beide
- Seitengleiche Hand klopft auf den Oberschenkel des Beines, welches gerade als Standbein dient
- Gegengleiche Hand
- Sprünge werden rückwärts durchgeführt, Handklopfen kann wieder ergänzt werden (seitengleich, gegengleich)
- Jonglierball wird in eine Hand gelegt. Dieser wird gleichmäßig nach oben knapp über den Kopf geworfen und wieder gefangen. Sprünge im gleichen Muster durchführen
- Fußball wird während den Sprüngen um die Hüfte gekreist
- Partnersprünge: ein Person vorwärts, eine rückwärts, führen die Sprünge taktgleich aus
- *Steigerung*: Einen Ball pro Sprung zuwerfen, beide TN haben einen Ball

■ Reaktionssprints

Die TN stehen in einer Reihe. Links und rechts von jeder Person sind jeweils 2 Markierungen im Abstand von ca. 3m.

Kommandos:

- Richtung Links oder Rechts ansagen, auf die angesagte Richtung sprinten
- Links oder rechts ansagen, Gegenseite sprinten
- Rechnung ansagen, gerade Zahl nach links sprinten, ungerade Zahl nach rechts sprinten
- 2 Farben festlegen für die beiden Richtungen

Die Spiele und Übungen dienen als Grundlage für den Unterricht oder das Training. Bei der Umsetzung ist dem Übungsleiter keine Grenze gesetzt. Individuelle Anpassungen und Ergänzungen für die Gruppe, sowie dem Leistungsniveau, sind sehr wichtig.

Grundlegend sollte immer vom Einfachen zum Schwierigen aufgebaut werden. Ein stabiles Fundament ist die Voraussetzung für eine Steigerung des Schwierigkeitsgrades der Übungen.

LITERATUR

Josef Mohr, „Im Gleichklang der Kräfte“, Edition Erfolg Verlag; Auflage: 1., (1. Juni 2005).

Horst Lutz, „Life Kinetik – Bewegung macht Hirn“, Meyer & Meyer; Auflage: 1. (14. August 2017).

Ulla Schmid – Fetzer, „Neuroathletiktraining: Grundlagen und Praxis des neurozentrierten Trainings“, Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG; Auflage: 1 (2. Februar 2018).

DVD- Reihe : Coerver Coaching

Karen Zentgraf & Jörg Munzert, „Kognitives Training im Sport“, Hogrefe Verlag; Auflage: 1. Auflage 2014 (6. Dezember 2013).

Lars Lienhard, „Training beginnt im Gehirn: Mit Neuroathletik die sportliche Leistung verbessern“, Riva (23. Januar 2019).