9. Purzelbaum-Tagung 2017 – 11. November 2017

Workshop 8
brain fit – Koordinationstraining und Konzentrationsförderung auf spielerische Weise
Christian Ziegler

WS-Unterlagen:

- *Skript koordinative Spiele Grundlagen Einführung*
- *Skript Koordinatives Hirntraining*
- *Übungen brain fit*

Koordinative Spiele Merksätze

Anbei sind einige Grundideen von koordinativen Spiel- und Bewegungsgeräten oder auch Zirkusspielen genannt, beschrieben. Diese decken natürlich nicht das komplette Wissen ab, das man benötigt, um ein solches Gerät zu meistern. Der Lernprozess hört nie auf und begleitet den Lernenden stetig. Einzelne Theorien mögen gar auseinander gehen, was das Erlernen eines Gerätes betrifft, es sei jedoch allen frei, das aus der Beschäftigung mit koordinativen Spielen heraus zu nehmen, was er/ sie benötigt: Spass, Ablenkung oder Lernprozesse wie: Koordinationssteigerung, Konzentrationsförderung, Reaktionsvermögen, Kreativität uvm.
Freu dich, ein Gerät zu entdecken, sei neugierig und probier aus. Einige wesentliche Punkte als Einführung sind unten aufgelistet.

Allgemeine Grundgedanken:

- Kinder bewegen sich dann gerne, wenn es ihnen Spass bereitet.
- Entwicklung braucht Herausforderung = Fordern um zu fördern
- Vielfalt ist das Zauberwort
    - Individualität Mensch / Schüler
    - Unterschiedliche Lerntypen
    - Förderung allgemein

Diabolo	***Spezielles*** Sehr altes Gerät (4000 Jahre) Klassiker! Anspruchsvoll am Anfang Begeisterungsintensiv Starke Entwicklung letzte 10 Jahre
Erste Schritte/ Einführung ▪ Eine Hand treibt an, die andere Hand stabilisiert ▪ Hinter dem Diabolo stehen ▪ Abstand der Stockspitzen muss gleich bleiben ▪ Je schneller das Diabolo dreht, desto stabiler läuft es ▪ Gefühl entwickeln für das Diabolo auf der Schnur ▪ Haltung (lockere Schultern) ▪ Unendliche Trickvielfalt vorhanden...	***Choreographie/ Zirkusprojekt vs Bewegte Schule*** Passing in der Gruppe Kolonne, einzeln Tricks zeigen Pausenaktivität

Jonglieren	***Spezielles*** Geniale Pausenaktivität Grundform Koordination
Erste Schritte/ Einführung ▪ Hände nach oben offen locker vor sich halten ▪ Haltung = Konzentration, Fokus Handgelenk ist starr, bewegt sich nicht beim Werfen Handinnenfläche nach oben gerichtet ▪ Ball auf Kopfhöhe werfen ▪ Zuerst mit 1 Ball überkreuz ▪ Ergänzend: Klatschen, auf Knie klopfen ▪ Mit 2 Bällen: nacheinander überkreuz	***Choreographie/ Zirkusprojekt vs Bewegte Schule*** Bewegte Choreographien Schulzimmer Kurzpausen mit Bällen sehr gut geeignet

▪ 3 zentrale Punkte: - gleiche Höhe der beiden Bälle - in derselben Wandebene bleiben - Takt ▪ mit 3 Bällen: die Hand mit 2 Bällen beginnt ▪ Zuerst 3 Würfe machen und wieder auffangen, danach die Anzahl Würfe langsam steigern bis auf 100 ☺ ▪ Tricks mit unterschiedlicher Höhe ▪ Kreative Fang- und Wurfformen ermöglichen Trickvielfalt. Mit einem Ball neue Tricks erfinden. (Neue Tricks ≠ Grundwurf)	

Sport Stacking	***Spezielles*** Schule Meisterschaften Sozialformen Bewegte Pause
Erste Schritte/ Einführung ▪ Mit beiden Händen arbeiten ▪ Die Disziplinen: o 3-3-3 o 3-6-3 o cycle (zuerst 3-6-3, dann zwei 6er Türme und den 10er Turm, der in 3-6-3 endet) o Doppel (zu zweit) o Stafette (zu viert 3-6-3 oder cycle) ▪ Kreative Formen erfinden, mit Farben arbeiten, Formen erstellen Regelgebundene Disziplinen vs. freie Formen ohne Regeln ▪ Mit Rhythmus arbeiten ▪ Fachbezüge herstellen (Mathematik, Naturwissenschaften) aber auch persönliche Einstellung und Sozialverhalten reflektieren ▪ Die drei Grundregeln: 1. Einen Turm nach dem Anderen auf- und abbauen 2. In derselben Richtung abbauen, wie aufbauen 3. Fehler sofort korrigieren	***Choreographie/ Zirkusprojekt vs Bewegte Schule*** Rhythmus- und Farbspiele Schriften Bewegte Schule Stackliga Sporttag Schulzimmer und Turnhalle

Dice Stacking	***Spezielles*** Ideal für Oberstufe! Kreativität und Präzision
Erste Schritte/ Einführung ▪ 2 Würfel mit kleinem Abstand nebeneinander positionieren. Beide in einer Bewegung einsammeln, den Becher komplett abstellen und ruckartig in die Startposition zurückziehen. Den ganzen Bewegungsablauf mit Schwung, gefühlsvoll und locker ausführen. Ausreichend breite Bewegung mit der Hand ausführen, vor allem die 2. Bewegung ist zentral. ▪ Würfel einzeln einsammeln o Rückhand vs. Vorhand o Abbauen o Trickvielfalt…	***Choreographie/ Zirkusprojekt vs Bewegte Schule*** Schlecht sichtbar auf Bühne → Projektion mit Technik Gute Pausenaktivität

Teller balancieren Will man einen drehenden Teller (dies kann auch ein Stab sein) auf dem Finger oder einem anderen Körperteil balancieren, lernt man dies am einfachsten, wenn man das zu balancierende Objekt oben am anderen Ende betrachtet! Je länger und schwerer ein Objekt, desto einfacher zu balancieren. Natürlich nicht übertreiben!	***Spezielles*** Einfache Formen für Unterstufe Alternative Formen genial für Schulzimmer
Erste Schritte/ Einführung ▪ Stab gerade nach oben und ganz unten halten ▪ Zeigefinger am Stab kann helfen ▪ Gleichmässig drehen ▪ Nicht direkt über den Kopf halten ▪ Arm locker lassen! ▪ Beschleunigen und plötzlich den Stab in die Mitte halten ▪ Etwas üben und sich dann freuen!	***Choreographie/ Zirkusprojekt vs Bewegte Schule*** Gut kombinierbar mit Stab, Tuch etc… Alterstufen! Stabformen (Devil Stick, Holzstab) und Einsatzmöglichkeiten (Übungen) variieren. Stab drehen Teller als Hut, Scheibe, übergeben

Kiwido / Poi / Flags schwingen	***Spezielles*** Herkunft: Ureinwohner Neuseelands „Maoris“ Mikido für Unterstufe Tanz/ Koordination
Erste Schritte/ Einführung ▪ In derselben Ebene schwingen (gerade) ▪ Vorwärts und Rückwärts ▪ Gleichzeitig und versetzt schwingen ▪ Grosse (Arm gestreckt) und kleine Kreise (bei der	***Choreographie/ Zirkusprojekt vs Bewegte Schule*** UV-Möglichkeit!!! Vielfalt an Choreographien möglich

Hand drehen) ▪ Richtungswechsel ▪ Schnell und v. a. langsam ▪ Überkreuz, versetzt, gegengleich, verschiedene Ebenen kombinieren... ▪ Tanzen	

Balance Gefahren beachten! Man kann immer hinfallen, wenn man in einer balancierenden Pose ist. Daher muss man vorsichtig sein, wenn man mit Balancegeräten arbeitet.	***Spezielles*** Wichtige Grundfertigkeiten werden geschult. Gefahren beachten! → Hilfestellung geben lernen. Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung schulen
Erste Schritte/ Einführung ▪ Einen Punkt vor sich fixieren ▪ Haltung! (Sonne auf der Brust strahlt nach vorne) ▪ Leicht in die Knie gehen; keine gestreckten Beine ▪ Atem! ▪ In der Mitte bleiben... ▪ Locker und wachsam sein ▪ Mit anderen Geräten kombinieren (Jonglieren, Kiwido etc) ▪ Kreativ werden... ▪ Geräte: Rola Bola, Laufkugel, Pedalo, Balken, Seiltanz, Slackline, Einrad	***Choreographie/ Zirkusprojekt vs Bewegte Schule*** Gut kombinierbar Perfekt für die Bewegte Schule!

Weitere Bewegungsspiele:

- Astrojax
- Dice Stacking
- Yo-Yo
- Devil Stick
- Cigar Boxes/ Hutjonglage
- Wurf- und Fangspiele
    - Grosse Vielfalt
    - Einige eignen sich hervorragend zum Trainieren von motorischen Fertigkeiten (Freestyle-Frisbee, Flip Fly, Scoop, Kendama, Ringfangspiel uvm.)
- Jonglieren mit Keulen, Ringen, Tüchern
- Hula Hoop
- Gummi Twist
- Springseil, Schwungseil
- ...

Eine Vielfalt an Spielen im schulischen Umfeld ermöglicht eine breite Auseinandersetzung und das persönliche Finden der eigenen Vorlieben, auch in Bezug auf Bewegung und Lernrhythmus. An einer Sache dran bleiben zu können, ist bei der Auseinandersetzung mit koordinativen Spielen ebenso wichtig, wie bei anderen Lernprozessen.
Wir wünschen viel Spass beim Entdecken der Vielfalt an Lernspielen!

Koordinatives Hirntraining

Schlagworte

- ✓ Lernen und Bewegen ergänzen sich
- ✓ Das Hirn benötigt bis 90% des Sauerstoffs bei Aktivität. Sauerstoff wird über die Lungen in den Körper transportiert
- ✓ Das Hirn besteht zu über 80% aus Wasser
- ✓ Hemisphärisches Hirnverständnis ist heute erweitert: man spricht von Regionen, die im Hirn aktiv sind und die Vernetzung ist ausschlaggebend
- ✓ Potential des Hirn wird (vor allem) durch eigene Grenzen beschränkt (Bsp. Fotographisches Gedächtnis)
- ✓ Mit Hand, Herz und Hirn kann gelernt werden
- ✓ Interaktion Kopf- Körper (Senso – Motorik; Senso= kommt vom Körper zum Hirn, Moto= kommt vom Hirn zum Körper)
- ✓ Training ist Teil des Lernprozesses, Hirntraining geschieht über neue Herausforderungen
- ✓ Das Hirn gleicht einem Haus mit vielen Zimmern. Es ist möglich „Sachen" in Zimmern abzurufen. Es können jedoch auch neue Zimmer angebaut werden.

Lernen vs. Training

➔ Grundsatz. Das Hirn lernt nur, wenn es **neue** Herausforderungen meistern muss.

Die neuronale Vernetzung erweitert sich ausschliesslich bei neuen Inhalten.
Repetition festigt das Gelernte: Automatisierung durch Repetition (Reagieren in Notsituationen etc.) Körperlernen / Kopflernen / Bauchlernen
Automatisierung ist die Ökonomisierung / Vereinfachung durch das Gehirn, damit es nicht dauernd überfordert ist. (mehrere Millionen Sinneseindrücke pro Tag)

Das Spiel ist die höchste Form der Forschung (Albert Einstein)

Spielen ist die einzige Art, richtig verstehen zu *lernen*. (Frederic Vester)

Koordination / Bewegungskoordination

Definition: Im sportlichen Bereich ist die Koordination definiert als das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Muskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufs.

Faktoren der Koordination

- Gleichgewichtssinn
- **Balancierfähigkeit**
- **Raumorientierungsfähigkeit**
- Bewegungskopplungsfähigkeit
- Bewegungsharmonisierungsfähigkeit
- **Rhythmisierungsfähigkeit**
- Ein- und Umstellungsfähigkeit

- **Reaktionsfähigkeit**
- Antizipationsfähigkeit
- Kombinationsfähigkeit
- Steuerungsfähigkeit
- Geschicklichkeit / Motorische K. (links – rechts / lateral)
- Wendigkeit
- Beweglichkeit

Reaktions-fähigkeit	Fähigkeit auf Signale der Umwelt möglichst schnell zu reagieren und in eine motorische Aktion umzuwandeln.
Umstellungs-fähigkeit	Fähigkeit während einer sportlichen Handlung den Bewegungsplan aufgrund einer sich veränderten Situation anzupassen oder neu zu bestimmen.
Orientierungs-fähigkeit	Fähigkeit, sich an räumliche Gegebenheiten oder Veränderungen adäquat anzupassen.
Differenzierungs-fähigkeit	Fähigkeit zur Differenzierten feinmotorischen Abstimmung während einzelner Teilphasen durch den kinästhetischen Analysator.
Kopplungs-fähigkeit	Fähigkeit einzelne Teilkörperbewegungen zeitlich und räumlich zu koordinieren, um die Zielbewegung bestmöglich erreichen zu können.
Gleichgewichts-fähigkeit	Fähigkeit den eigenen Körper, Teilkörper oder Objekte im Gleichgewicht zu halten.
Rhythmisierungs-fähigkeit	Fähigkeit, die eigene körperliche Bewegung einen vorgegebenen Rhythmus anzupassen.

➔ Übungen stufengerecht ableitbar:

Lernen - Das Hirn das grosse Wunder / Rätsel

Etymologisch ist das Wort "lernen" mit "lehren" und "List" verwandt und gehört zur Wortgruppe von "leisten", das ursprünglich "einer Spur nachgehen, nachspüren" bedeutet. "Das Wort "Lernen" geht auf die gotische Bezeichnung für "ich weiß" (lais) und das indogermanische Wort für "gehen" (lis) zurück (Wasserzieher, 1974). Im Gotischen heißt "lais" genau übersetzt "ich habe nachgespürt" und "laists" steht für "Spur". Die Herkunft des Wortes deutet darauf hin, dass Lernen ein Prozess ist, bei dem man einen Weg zurücklegt und dabei zu Wissen gelangt." Mielke (2001, 11) Lernen: "das Aneignen von Wissen und Kenntnissen bzw. das Einprägen in das Gedächtnis. Das Lernen beinhaltet v. a. auch den Vorgang, im Laufe der Zeit durch Erfahrungen, Einsichten o. Ä. zu Einstellungen und Verhaltensweisen zu gelangen, die von Bewusstsein und Bewusstheit bestimmt sind." LexiROM (1999) Lernen: "durch Erfahrung entstandene Verhaltensänderungen und -möglichkeiten, die Organismen befähigen, aufgrund früherer und weiterer Erfahrungen situationsangemessen zu reagieren. [...]

Menschliches Lernen ist eine überwiegend einsichtige, aktive, sozial vermittelte Aneignung von Kenntnissen." Meyers Lexikonverlag (1997, 529) "Der Vorgang des Lernens ist vielmehr grundlegend für jede Art von aktueller Anpassung, die sich als Resultat von Erfahrungen bildet." Krech & Crutchfield (1992, Band 3, S. 7) Nach Zimbardo kann man "Lernen als einen Prozeß definieren, der zu relativ stabilen Veränderungen im Verhalten oder im Verhaltenspotential führt und auf Erfahrung aufbaut." Zimbardo (1992, 227) "Lernen ist der Prozeß, der zu einer relativ stabilen Veränderung von Reiz-Reaktions-Beziehungen führt; er ist eine Folge der Interaktion des Organismus mit seiner Umgebung mittels seiner Sinnesorgane." Zimbardo & Gerrig (1999, 229) "Lernen läßt sich an den Verbesserungen der Leistungen ablesen." Zimbardo (1992, 227) "Unter Lernen versteht man die hypothetischen Prozesse, die den Verhaltensänderungen durch Erfahrung entsprechen." Langfeldt (1996, 102) "Lernen ist das Aufnehmen, Verarbeiten und Umsetzen von Informationen. Lernen ist ein lebenslanger Prozeß." Schilling (1997, 159) "Unter Lernen verstehen wir den Erwerb, die Veränderung oder den Abbau von Erlebens- und Verhaltensweisen durch bestimmte Umwelterfahrungen." Schmitt (1999 a, 1)

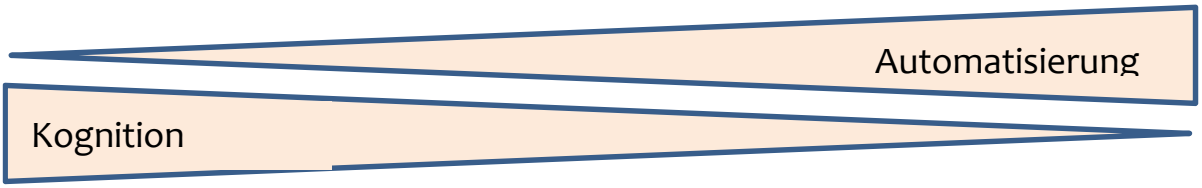
"Lernen umfaßt alle Verhaltensänderungen, die aufgrund von Erfahrungen zustande kommen. Solche Änderungen schließen nicht nur die Aneignung neuer Informationen ein, sondern auch die Veränderungen des Verhaltens, deren Ursachen unbekannt sind. Andererseits sind in dieser Definition Veränderungen ausgeschlossen, die aufgrund von Reifevorgängen (genetisch vorbestimmten Änderungen), künstlichen chemischen Änderungen wie z. B. Konsequenzen der Einnahme von Drogen, oder vorübergehenden Veränderungen, z. B. durch Ermüdung, entstehen." Lefrancois (1994, 3 f) "Lernen ist der Vorgang, durch den eine Aktivität im Gefolge von Reaktionen des Organismus auf eine Umweltsituation entsteht oder verändert wird. Dies gilt jedoch nur, wenn sich die Art der Aktivitätsänderung nicht auf der Grundlage angeborener Reaktionstendenzen, von Reifung oder von zeitweiligen organischen Zuständen (z. B. Ermüdung, Drogen usw.) erklären läßt." Hilgard & Bower (1973, 16) "Einige Definitionen des Lernens umgehen die mit der Leistung verbundenen Probleme, indem sie das Lernen als eine Veränderung im Zentralnervensystem begreifen." Hilgard & Bower (1973, 19) "Offenbar lernen wir einige Fertigkeiten blind und automatisch, während wir um das Verständnis mancher Situation hart ringen müssen, um sie dann schließlich meistern zu können." Hilgard & Bower (1973, 22) „Unter Lernen verstehen wir alle nicht direkt zu beobachtenden Vorgänge in einem Organismus, vor allem in seinem zentralen Nervensystem (Gehirn), die durch Erfahrung (aber nicht durch Reifung, Ermüdung, Drogen o.ä.) bedingt sind und eine relativ dauerhafte Veränderung bzw. Erweiterung des Verhaltensrepertoires zur Folge haben. Mit anderen Worten: Lernen ist eine erfahrungsbedingte Veränderung der Möglichkeiten eines lebenden Systems, in einer Umwelt einen Zustand einnehmen zu können“ (Tremel 1995, S. 97). „Lernen ist also – anders als ‚Erziehung’ – ein wertneutraler Begriff. Es geht um die Kennzeichnung von Änderungen (nicht wie beim Erziehungsbegriff um Verbesserungen) menschlicher Verhaltensdispositionen, die durch Verarbeitung von Erfahrungen erklärt werden können“ (Gudjons 2006, S. 210).

Übungsformen für Schule und Alltag

Repetitive Übungen: Aktivieren, in Bewegung sein, vernetzen

Kombination von Übungen: Kognition mit Bewegung fordern

Grundsatz:
Je mehr man eine Übung repetiert, je weniger Kognition und je mehr Automatisierung geschieht. Das Augenmerk der Übung kann verändert werden und es kommen „neue“ Aspekte hinzu.



Anwendungsbereiche im schulischen Umfeld

Fokus / Ziel	Wozu dient die Einheit, was wird beabsichtigt? Allgemeine Kompetenzen erweitern ODER Spezifische Lerninhalte vertiefen
Umfeld	- Lernen mit / durch Bewegung → Verknüpfung mit Lernstoff - Lernpausen → Auflockerung
Bewegungsformen	Aktivierung vs. Fokussierung

Aufbauendes Training

Verknüpfen von zwei Aufgaben (Bewegungswechsel)
Bewegungskette
Rhythmisierung / Bewegungsfluss

Weiterreichen von Aufgaben	- Aufgabe wird durch Ball weitergereicht
Neurobics	Neuro-Aerobic Alltägliche Aufgaben mit der „anderen" Seite machen. Wasser einschenken, Gläser öffnen, Schuhe binden, Zähne putzen usw…
Rhythmisierung	Regelmässiges Üben von Aufgaben z.B. Reihen aufsagen, Texte lernen mit Bewegung verbinden
Master Learning	Das Hirn lernt besser, wenn es Spass hat!

Konkrete Übungsbereiche

Hand
Fuss
Körper

Material

Seil
Ball / Bean Bag
Stab
Buch

Organisationsform
Alleine / mit Partner / nach Anleitung eines Leiters

Übungen brain fit

Die Übungen sind aufbauend von der Schwierigkeitsstufe her. Die Grundidee ist, dass jede Übungssequenz Konzentration erfordert. Sobald eine Automatisierung eintritt, nimmt die Konzentration ab und es vermindert die kognitive Leistung.
Daher geht man sogleich eine Stufe weiter, sobald eine Übung nur ansatzweise umgesetzt werden kann. Bei Partnerübungen immer wohlwollend arbeiten, nicht überfordernd. Die Übungen sind steigerbar!

Übung Handwechsel

	1 Person mit 2 Bean Bags	
Stufe 1	2 bean bags liegen je auf einem Handrücken. Optional können auf dem Kopf, auf der Schulter etc. weitere Bags platziert werden.	Wir gehen umher, ohne dass die Bean Bags runterfallen.
Stufe 2	Linker Handrücken hebt das Säckchen leicht an und fängt es wieder auf mit der Handinnenfläche.	Dann folgt die rechte Hand und macht dasselbe
Stufe 3	Beide Hände gleichzeitig	
Stufe 4	Beide Hände versetzt: linke hand hat das Bag auf dem Handrücken, rechte Hand auf der Handinnenfläche.	Gleichzeitig leicht aufwerfen und drehen und zurück!
Stufe 5	Kombinieren mit Anleitungen für die Beine	

Übung Ballwurf

	2 Personen mit 2-6 Bean Bags in versch. Farben. Die zwei stehen sich 2-3 Schritte voneinander entfernt und schauen zueinander. Eine Person übt, die andere leitet die Übungen an. Nach einigen Durchgängen werden die Rollen gewechselt.	1 Person wirft die Bean Bags der anderen zu, wobei die Aufgaben variieren.
Stufe 1	Beide Bags werfen, **Farbe** ansagen, die gefangen werden muss.	
Stufe 2	Beide Bags werfen, **Farbe und Hand** ansagen, die gefangen werden muss.	
Stufe 3	Beide Bags werfen, **Farbe und Hand** ansagen, die gefangen werden muss: z.B. 1blau	1= linke Hand 2= rechte Hand
Stufe 4	Es werden neue Zuteilungen vergeben: 1 oder 2 = Hand Norden oder Süden = Farbe	Blau= Norden Rot= Süden Oder umgekehrt ☺ (ist schwieriger)
Stufe 5	Wie auf Stufe 4, aber Farbe des Bags wird vermittelt mit Ansage eines Land- oder Wassertieres.	
Stufe 6	Bewegung des Fusses kommt dazu. Zuerst nur mit beiden Füssen nach vorne, dann vorne und hinten dazu nehmen	1= linker Fuss nach vorne 2= rechter Fuss nach vorne 3= linker Fuss nach hinten 4= rechter Fuss nach hinten
Stufe 7	Zweizifferige Zahl sagen, wobei erste Ziffer = Fanghand zweite Ziffer = Bewegung des Fusses	z.B. 13= linke hand fängt, linker fuss nach hinten
Stufe 8	Mehrere Bags werfen, wobei nur die richtige Farbe gefangen werden muss	Zuteilungen ausbauen: Rot= 1 oder Norden oder Fuchs Blau= 2 oder Westen oder Wal Grün= 3 oder Osten oder Reh Gelb= 4 oder Süden oder Spinne etc…

Notiert von Christian Ziegler www.jongliertrainer.ch

Übung Balltanz

	1 Person zwei Bean bags	
Stufe 1	Links wirft und links fängt Rechts wirft und rechts fängt	Alternierend und gleichzeitig
Stufe 2	Beide Hände werfen gleichzeitig, die Hände kreuzen sich und die Bags werden überkreuz gefangen. Und retour… Darauf achten, dass beide Arme abwechselnd oben sind.	Optional kann zuerst geklatscht werden und wieder mit offenen Armen gefangen werden.
Stufe 3	Mit Anleitungen kombinieren z.B. rechter Fuss überkreuz o.a.	
Stufe 4	Stellung der Fanghand variieren! Die obere Hand fängt mit dem Handrücken nach oben. Dann die untere Hand fängt mit dem Handrücken nach oben. Alle vier Varianten in beiden Positionen durchspielen.	
Stufe 5	Die Füsse kommen ins Spiel: Zuerst mit dem Überkreuzen der Arme auch die Füsse überkreuzen. Darauf achten dass beide Beine abwechselnd vorne sind. Dann die Übung mit Armen und Beinen gegengleich ausführen.	Zwei Personen stehen sich gegenüber und werfen sich die Bälle zu.

Übung Farbwahl

	2 Partner, mehrere farbige Bälle	
Stufe 1	Ein Partner wirft dem Anderen zwei Bälle zu und sagt die Farbe an, die gefangen werden muss.	Der Partner dreht sich auf ein Zeichen um und muss sofort reagieren!
Stufe 2	Mehrere Bälle zuwerfen (bis 8 Bälle)	
Stufe 3	Zwei Farben ansagen, die gefangen werden müssen.	

Übung Stabgabe

	2 bis 20 Personen, 1-10 stäbe bis ca. 50 cm, ideal in unterschiedlichen Längen	
Stufe 1	Eine Person balanciert einen Stab auf der Hand. Der Partner übernimmt der gleichen Seite (rechte hand, rechte Hand) den Stab, indem er den Stab von oben drückt und nun übergeben sich die zwei den Stab, durch eine halbe Drehung des Stabes so dass der zweite Partner, den Stab in Balanceposition hält und in Balance übernimmt	Der Ort, wo der Stab balanciert wird, kann variiert werden, z.B. Handrücken, Unterarm
Stufe 2	Der Partner macht eine Ansage, in welcher Position derjenige, welcher den Stab balanciert den Stab übergeben soll, z.B. auf dem linken Bein stehen, oder mit der freien Hand das rechte Knie berühren.	
Stufe 3	Gleichzeitig zum Balancieren werden Fragen beantwortet oder eine weitere Bewegung ausgeführt	

Notiert von Christian Ziegler www.jongliertrainer.ch

	z.B. mit zwei Bällen jonglieren, oder einen Ball prellen, oder sich eine weichen Ball zuwerfen.	

Übung Seiltanz

	1 Person, 1 Seil	Evtl, mit Partner
Stufe 1	Das Seil wird als Linie vor sich gelegt. Eine Hüpfabfolge wird beidseitig absolviert, Z.B. linke seite linkes Bein, rechte Seite rechtes Bein, linke Seite rechtes Bein, rechte Seite linkes Bein, linke seite beide beine	Der Partner stellt Fragen oder wirft in unregelmässigen Abständen einen Ball zu. Kann mit weiteren Aufgaben kombiniert werden, z.B. Ansage, welche Hand fangen muss.
Stufe 2	Eine einfache Bewegung mit der Hand kommt dazu, z.B. Tuch schwingen	
Stufe 3	Eine kombinierte Bewegung bzw. ein Ablauf mit der hand kommt dazu, z.B. Balltanzübung oder Ballwechsel von oben.	

Übung Passwurf

	2 Partner, mehrere unterschiedlich grosse Bälle	
Stufe 1	1-3 Bälle werden mit den Händen einander zugeworfen.	Die Aufgabe kann zusätzlich gestellt werden, dass z.B. der rote Ball immer mit der anderen Hand gefangen werden muss, zuerst links, dann recht, dann links, dann rechts. Etc. u.a. Aufgaben, auf welche geachtet werden muss.
Stufe 2	Zusätzlich zur Hand wird ein Ball mit den Füssen gepasst.	
Stufe 3	Eine Übung wird ausgeführt neben dem Passen mit dem Ball, z.B. Balltanz oder Tuch schwingen.	

Übung Hüpfkasten

Ganz einfach: Ihr hüpft, ähnlich einem Hüpfkästchen, in einer ganz bestimmten Schrittfolge hin und her. Zunächst ganz einfach: Links, rechts, links, links, Rechts. Diese Schrittfolge hüpft ihr kontinuierlich. Dabei wird euch von einem Partner zunächst ein Ball zugeworfen, den ihr fangen und zurückwerfen müsst, während ihr die Schrittfolge weiter hüpft. Später wirft der Partner zwei Bälle. Könnt ihr auch diese fangen und weiter die Schrittfolge beibehalten, gibt der Partner euch kleinere Matheaufgaben wie 1+2 oder 4x6.

Erweiterung:
Diese Übung kann kombiniert werden mit einem Seil, das in Kreuzform vor sich hingelegt wird:

Nun gibt es vier Quadranten: unten links und rechts und oben links und rechts. Diese können mit Namen, Nummern oder Abfolgen versehen werden.

Notiert von Christian Ziegler www.jongliertrainer.ch

Übung Linienhüpfer

Basisübung: Markieren Sie mit Schnur oder Klebeband eine ca. 50 cm lange Linie quer vor Ihren Füßen. Springen Sie nun mit beiden Beinen über die Linie und landen Sie auf dem rechten Bein. Springen Sie sofort wieder zurück und landen Sie auf dem linken Bein. Beim folgenden Sprung vorwärts landen Sie auf beiden Beinen. Nun beginnt die gleiche Sprungfolge, allerdings starten Sie mit einem Sprung nach hinten. Versuchen Sie, nach dem beidbeinigen Landen keine Pause zu machen, sondern in einem gleichmäßigen Rhythmus zu springen (rechts - links - beide - rechts - links - beide).

Variationen: Führen Sie die Basisübung mit dem anderen Bein durch. Dann mischen Sie beide Formen: Zuerst starten Sie mit rechts nach vorn (rechts - links - beide - links - rechts - beide), später dann mit links (links - rechts - beide - rechts - links - beide). Zählen Sie die Bodenkontakte mit Zahlen, dem Alphabet oder im 2er-Einmaleins.

Zielübung: Führen Sie die oben genannten Variationen abwechselnd hintereinander aus, werfen Sie dabei einen Ball ständig mit beiden Händen hoch und zählen Sie die Bodenkontakte im Wechsel von Zahlen und Buchstaben (1- A - 2 - B - 3 - C - usw.).

****

Übung Wurfball

Basisübung: Halten Sie bei dieser Übung zwei kleine Bälle mit dem Handrücken nach unten nebeneinander vor dem Körper. Beginnen Sie nun, einen Ball stetig und konstant ca. 20 cm hoch zu werfen und wieder zu fangen. Hin und wieder werfen Sie dann auch den zweiten Ball, allerdings mindestens 40 cm hoch. Unterbrechen oder verändern Sie die regelmäßige Wurfbewegung der anderen Hand dabei nicht.

Variationen: Führen Sie die Basisübung auch mit der anderen Hand durch. Später ersetzen Sie die unregelmäßige Wurfbewegung durch folgende Bewegung: den Ball kurz hochwerfen, ihn mit der ganzen Hand umkreisen und wieder fangen. Das Kreisen kann links oder rechtsherum erfolgen. Variieren Sie bei der unregelmäßigen Wurfbewegung dann die Wurfhöhe oder das Kreisen.

Zielübung: Benennen Sie die unterschiedlichen Wurfbewegungen. Etwa mit Städtenamen wie z. B. 40 cm hoch werfen = Paris, 80 cm hoch werfen = London, rechtsherum kreisen = Madrid, linksherum kreisen = Rom. Führen Sie dann die Basisübung aus, indem Sie sich die unregelmäßige Bewegung als Kommando von einer weiteren Person ansagen lassen. Gleichzeitig können Sie noch ein Bein ständig auf einem Ball vor- und zurückrollen. Wechseln Sie auch dabei regelmäßig das Bein.

Übung Tuchtanz

	Zwei Personen 1-2 Tücher pro Person, 2 Bälle unterschiedlicher Grösse	
Stufe 1	1 Tuch wird im Kreis bewegt, das andere auf und ab. Auf Kommando wird die Bewegung gewechselt.	
Stufe 2	Wie Stufe 1 aber die beiden Partner werfen sich einen Ball zu und führen die regelmässig Bewegung mit dem Tuch weiterhin aus.	Alternativ kann ein Ball geprellt werden oder mit dem Fuss ein Pass gespielt werden.
Stufe 3	Die Passform wird variiert und entweder geworfen oder über den Boden dem Partner zugeprellt.	
Stufe 4	Kombinationen sind ausbaufähig…	

Notiert von Christian Ziegler www.jongliertrainer.ch