

ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS

Beweg dich schlau!

Mit und durch Sport kannst du nicht nur deinen Körper fit halten, sondern auch deine Denkleistung auf Vordermann bringen. Mit dieser Übungsstunde des Monats verbesserst du deine Koordination und förderst gleichzeitig deine Lernfähigkeit und Konzentration. Alle Übungen sind sowohl zuhause als auch wunderbar in der Halle durchführbar.

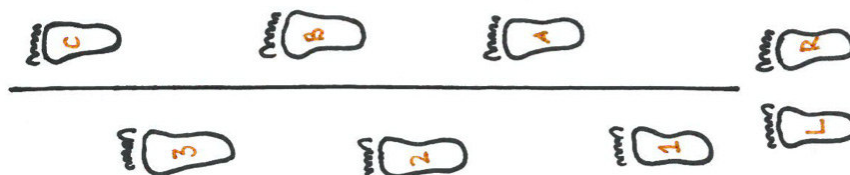
Alter: ab 8 Jahren

Übung 1

Material	Zwei kleine Bälle oder Sandsäckchen
Spielablauf	<p>Ausgangsposition: Du stehst aufrecht im schulterbreiten Stand, deine Arme sind nach vorne gestreckt, deine Hände nach oben geöffnet. In jeder Hand hältst du einen Ball/Sandsäckchen o. ä.</p> <p>Variante 1: Wirf mit deiner stärkeren Hand den Ball etwa 20 bis 30 cm nach oben und fange ihn wieder auf. Wenn dir das gut gelingt, wirf den anderen Ball mit deiner schwächeren Hand hoch und fange ihn wieder auf.</p> <p>Variante 2: Wirf gleichzeitig und parallel beide Bälle hoch und fange sie wieder auf.</p> <p>Variante 3: Überkreuze deine Unterarme. Wirf nun beide Bälle gleichzeitig hoch. Während die Bälle in der Luft sind, führst du deine Arme wieder in eine parallele Haltung und fängst die Bälle wieder auf.</p> <p>Achte darauf, dass nicht immer derselbe Arm oben beziehungsweise unten beim Überkreuzen liegt.</p> <p>Variante 4: Nimm die Ausgangsposition ein. Wirf gleichzeitig und parallel beide Bälle hoch. Während die Bälle in der Luft sind, überkreuzt du deine Unterarme und fängst die Bälle mit gekreuzten Unterarmen auf.</p>

Übung 2

Material	Ball
Spielablauf	<p>Ausgangsposition: Du und dein*e Partner*in setzt euch gegenüber in den Grätschsitz, sodass sich eure Fußsohlen berühren.</p> <p>Variante 1: Ihr rollt euch den Ball gegenseitig zu, dabei gebt ihr euch Kommandos. Bei dem ersten Kommando „rechts“, muss der Fänger den Ball mit der rechten Hand stoppen und das linke Bein bewegen. Bei dem zweiten Kommando „links“ soll der Ball mit der linken Hand gestoppt und das rechte Bein bewegt werden.</p> <p>Variante 2: Wenn ihr Variante 1 sicher und annähernd fehlerfrei ausführen könnt, verändert ihr die Namen der Kommandos in Farben um, die Bewegungsaufgabe ändert sich dabei nicht. Kommando eins „rechts“ heißt jetzt z. B. „gelb“ (rechte Hand, linkes Bein), Kommando zwei heißt jetzt z. B. „blau“ (linke Hand, rechtes Bein).</p>



Übung 3

Material	Linie auf Boden, beispielsweise in Form eines Seils oder Klebebands
Spielablauf	<p>Ausgangsposition: Du stehst beidbeinig an einem Ende der Linie.</p> <p>Variante 1: Laufe wie in Abbildung 1 abgebildet an der Linie entlang.</p> <p>Variante 2: Laufe wieder wie abgebildet an der Linie entlang. Die linke Seite der Linie steht für Zahlen. Immer wenn du einen Schritt auf der linken Seite der Linie machst zählst du nun laut von 1 aufwärts (1, 2, 3, 4, ...).</p> <p>Variante 3: Die rechte Seite des Seils steht für Buchstaben. Du läufst erneut entlang der Linie. Immer wenn du einen Schritt auf der rechten der Linie machst, zählst du nun laut von A aufwärts (A, B, C, D, ...).</p> <p>Variante 4: In diesem Durchgang läufst du wieder wie gewohnt an der Linie entlang. Du vertonst nun jeden Schritt, wie du es in Variante 2 und 3 geübt hast.</p> <p>Variante 5: Um die Übung weiter zu steigern, probiere das ganze rückwärts, sowohl im Laufen als auch im Zählen. Oder sage nur (un-)gerade Zahlen laut. Deiner Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.</p>

Übung 4

Material	keins
Spielablauf	<p>Ausgangsposition: Stell dich aufrecht hin.</p> <p>Variante 1: Klatsche mit den Händen den Rhythmus von „We will rock you“.</p> <p>Variante 2: Stampfe mit deinen Füßen abwechselnd im Grundtakt (links, rechts, links, rechts, ...). Klatsche nun mit den Händen, wie in Variante 1 beschrieben.</p> <p>Variante 3: Wenn Variante 2 funktioniert, versuche es umgekehrt. Klatsche mit den Händen den Grundtakt und mit den Füßen den vorgegebenen Rhythmus.</p>

Übung 5

Material	Zwei kleine Bälle oder Sandsäckchen
Spielablauf	<p>Ausgangsposition: Du stehst aufrecht im schulterbreiten Stand, deine Arme sind nach vorne gestreckt und deine Handflächen zeigen zum Boden. In jeder Hand hältst du einen Ball/ Sandsäckchen o. ä.</p> <p>Variante 1: Lass beide Bälle gleichzeitig fallen und fange sie mit nach oben geöffneten Händen wieder auf.</p> <p>Variante 2: Lass beide Bälle gleichzeitig fallen und fange sie mit nach unten geöffneten Händen wieder auf.</p> <p>Variante 3: Wirf beide Bälle gleichzeitig und parallel nach oben. Während die Bälle in der Luft sind, umkreist du mit jeder Hand den entsprechenden Ball jeweils nach außen und fängst die Bälle, so dass du wieder die Ausgangsposition erreichst.</p> <p>Variante 4: Wirf die Bälle wie in Variante 3. Während die Bälle in der Luft sind umkreist du diese nach innen.</p> <p>Variante 5: Wirf die Bälle wie in Variante 3. Umkreise die Bälle mit beiden Händen jeweils rechts- oder linksherum.</p>