

Praxisanleitung für die Denksport-Tasche



Inhalt:

- 17 Springseile
- 2 Schwingseile mit Haken zum Verbinden, Naturhanf
- 1 Markierungsrolle, gelb 60 m
- 16 Jongliertücher, div. Farben
- 45 Life Kinetik Bälle
- 15 Federbälle + Badmintonschläger
- 1 Catchball Orange
- 41 Kükenbälle
- Markierungshütchen jew. 10 pro Farbe (50)
- 2 Sternenbälle
- 1 kl. Bälle für Farbsehen, rot
- 1 kl. Bälle für Farbsehen, grün
- 18 Augenklappen
- 20 3D Brillen
- 3 Brockenschnüre
- 20 Gymnastikbälle



Was ist zu beachten?

Die KPL. Übungen sollten immer nur so lange durchgeführt werden, bis ca. 60% der Gruppe sie einigermaßen durchführen können. Denn "schnelle Abwechslungen" ist hier gefragt und soll eine Frustration vorbeugen. Die wichtigste Information an die Teilnehmer zum Einstieg ist: "Ihr müsst es nicht können, ihr sollt es nur versuchen!" Das ist der Interessante Teil für das Gehirn und somit wichtig für die Neuanlage von Nervenverbindungen! Alles, was schon automatisch ist (wie Schwimmen, Rad Fahren..) ist langweilig für das Gehirn! Bei allen Übungen können Denkaufgaben als Steigerung eingesetzt werden.

Vor allen Dingen soll es Spaß machen!
Viel Vergnügen bei der Durchführung



Grundübung: “Parallelball”



(im Bild)

Jeder TN erhält 2 Bälle mit unterschiedlichen Farben!

1 Ball in die linke und rechte Hand nehmen.

Dann die arme überkreuzen.

Die 2 Bälle ca. 50 cm gleichzeitig nach oben werfen, die Arme wieder parallel halten und jeweils mit einer Hand einen Ball fangen.

Nächster Schritt: Bitte darauf achten, wenn in der linken Hand ein blauer Ball ist, dann sollte nach dem Werfen und Fangen ein blauer Ball in der rechten Hand liegen! Die Farben werden senkrecht hochgeworfen und tauschen nicht die Seite!

Alternativ als Erleichterung: Die Gelben Kükenbälle oder die Tücher (zusammen geknüllt in der Hand) benutzen



WEITERE ÜBUNGEN MIT DEN PARALLELBÄLLEN

- Übungen wie vor, aber nun sind die Hände (mit jeweils 1 Ball) parallel. Die Bälle werden geworfen und mit gekreuzten Händen aufgefangen. Bälle wechseln nicht die Seite
- Als Steigerung kann nun alles hintereinander durchgeführt werden

Weiter Steigerungen

- A) sich bei der Übung durch den Raum bewegen und langsam beim werfen gehen
- b) Beine mit einbeziehen, wenn Arme parallel sind, werden die Beine überkreuzt und andersrum



Kükenbälle und Federballschläger

- Die Küken können sich auch zu zweit "zugespielt" (1 Küken für 2 TN) werden

Steigerung:

- Jeder spielt 1 Küken gleichzeitig zum Partner
- Küken werden auf dem Badmintonschläger balanciert
- Die Küken kreisen darauf. Das ganze erfolgt dann im gehen



Küken mit Federballschläger und Gymnastikball

- jeder nimmt sich einen Gymnastikball und prellt ihn durch den Raum (Mit der rechten Hand und auch der linken Hand)
- Jeder balanciert ein Küken auf einem Schläger und prellt mit der anderen Hand 1 Ball.

Steigerung:

- Im gehen. Und dann einmal die Hände wechseln



Gymnastikbälle

- Jeder TN nimmt sich 2 Gymnastikbälle unterschiedlicher Farbe
- 1 Ball wird geprellt und 1 Ball wird hochgeworfen
- vorerst im Stand und dann in Bewegung
- Übung wie vorher beschrieben aber mit 1 Gymnastikball und einem kleinen Ball oder einem Kückenball



Hanfseil

- 2 TN schwingen das Seil und 1-3 TN springen
- Am Anfang nur springen und das Rein- und Rausgehen üben

Steigerung:

- TN zählt während des Springen rückwärts von 20
- bei 2-3 TN nennt jeder abwechselnd eine Zahl

Gelbe Linie

- Die Kunststoffrolle wird ausgerollt und etwas fixiert
- Dann funktioniert die Übung ähnlich wie der Hinkelkasten oder vorwärts, rückwärts, seitwärts ran...eine "Reihenfolge" wird vorgeführt und von allen hintereinander absolviert. Dann kommt eine "Aufgabe" dazu. Wie z.b. bei jedem Schritt werden Dinge genannt, die man aus dem FF kann (Vorname, Nachname, Straße, PLZ, Ort, Telefonnummer...)



Springseile

Die Springseile können zum Einstieg erst einmal normal benutzt werden.

Dann kommt als Steigerung wieder eine Denkaufgabe dazu, wie z.B. sagt jeder für sich: A1, B2, C3, D4.... beim Sprung.

Alternativ legt jeder TN sein Seil als Kreuz auf den Boden. Die 4 dort entstandenen Bereiche werden Farben, Zahlen oder Buchstaben zu geordnet:

Dann müssen die jeweiligen Felder Abgesprungen/begangen werden und jeder nennt dann eine beliebige Abfolge wie:

Blau, Grün, Rot, Gelb, Rot, Blau, Gelb, Grün....

Oder

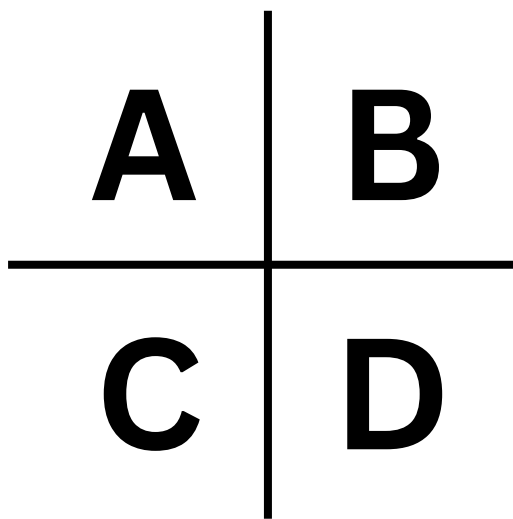
A, C, B, D

D, A, C, B

oder

2, 3, 1, 4

4, 2, 3, 1...



Sternenbälle

Die Sternförmigen Bälle werden sich zugeworfen. Da muss schon vorab ein Gefühl für das Fangen entstehen.

Dann erfolgt die Ansage, welche Farbe gegriffen werden soll beim fangen.

Dieses kann Paarweise oder mit mehreren Personen in einem Kreis durchgeführt werden.

Rote/ grüne Bälle, 3D Brillen und Markierungshütchen

Partnerübung: 1 TN nimmt 1 roten Ball und 1 rotes Hütchen und der andere nimmt einen grünen Satz.

Das Hütchen wird zum auffangen vom Ball in der linken Hand gehalten dann werfen beide gleichzeitig auf Kommando und fangen den Ball des anderen in dem Hütchen auf.

Wenn das alles gut funktioniert, dann setzt sich jeder TN eine 3D Brille auf. Diese Übung ist sehr anstrengend und deshalb auch 2-3 Minuten ausreichen, danach wird die Brille anders herum aufgesetzt.

(Grün und rot wechseln die Augen)



Sonstiges

- Es gibt noch den Beulenball, der kann einfach nur so zum Fangen benutzt werden oder auch in Kombination bei einer vorherigen Übung einen "normalen" Ball ersetzen.
- Alle Übungen können noch erschwert werden, indem die TN eine Augenklappe aufsetzen (natürlich auch mal das Auge wechseln)
- Eine tolle Wahrnehmungsübung besteht darin, wenn ihr viel Platz zur Verfügung habt, mehr oder weniger alle Utensilien im gesamten raum zu verteilen und dann gibt es spezielle Aufgaben zum "ablaufen/abgehen" für 1 TN wie:

->geh an alle Stellen, wo rote dinge liegen

->sammele 3 grüne, 3 blaue und 3 rote Gegenstände ein

