

4) Koordination

Ziele: Verbesserung der Körperwahrnehmung - Aktivierung der Verknüpfung beider Gehirnhälften -
Erhöhung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit

- 1) Liegende 8** : - mit li. Daumen in Höhe der Nase, beginnend an der Mittellinie gegen den Uhrzeigersinn (UZS) aufwärts zur linken Seite. ∞
Die Augen folgen dem Daumen, der Kopf bleibt gerade
- mit re. Daumen, beginnend an der Mittellinie, nach re. oben
- mit beiden Daumen erst gegen (li. oben), dann im UZS (li. unten)
- 2) Händespiel** : Hände auf Nasenhöhe, Handflächen zeigen nach vorne,
- li. Hand bewegt auf und ab re. kreist im UZS, Augen folgen re. Hand
- li. Hand bewegt auf und ab re. kreist gegen UZS, Augen folgen re. Hand
- re. Hand bewegt auf und ab li. kreist im UZS, Augen folgen li. Hand
- re. Hand bewegt auf und ab li. kreist gegen UZS, Augen folgen li. Hand
- 3) Knie - Ellbogen** : Im Stehen re. Ellbogen und li. Knie zusammenführen
Gegenbewegung : li. Fuß nach hinten stellen - re. Hand n. hinten nehmen
li. Arm nach vorne/oben ausstrecken
Jede Seite mehrmals wiederholen
Bewegung langsam ausführen
Evtl. mit geschlossenen Augen
- 4) Schulter kreisen** : Die Arme neben dem Körper hängen lassen
- Mit beiden Schultern gleichzeitig nach vorne kreisen
- Mit beiden Schultern gleichzeitig nach hinten kreisen
- Mit beiden Schultern nacheinander nach vorne kreisen
- Mit beiden Schultern nacheinander nach hinten kreisen
- Mit 1. Schulter n. vorne - mit der 2. Schulter gegenläufig n. hinten kreisen
- Richtung wechseln
- 5) Spiegelbild** : 2 Schüler stehen sich gegenüber, die Handflächen zeigen nach vorne
1 Schüler bewegt beide Hände dreidimensional, der andere folgt
die Hände berühren sich nicht, Oberkörper mit bewegen, langsame Bew. !
- 6) Verwirrter Lehrer** : Lehrer zeigt eine Richtung an (oben, rechts, links, unten)
Schüler zeigen mit beiden, parallel ausgestreckten Armen in diese Richtung und benennen die Richtung laut
- Schüler zeigen in die Gegenrichtung, benennen die richtige Richtung
- Schüler zeigen in die Richtung, benennen aber die Gegenrichtung
- Schüler zeigen und benennen die Gegenrichtung
- 7) Lineal u. Radiergummi** : Radiergummi auf Lineal balancieren, re. Hand beginnt auf und ab, liegende 8, Richtungswechsel
- li. Hand s.o.
unter dem angehobenen Bein durch, Lineal wechseln li. - re.
- 8) Händeknäuel** : Hände vor dem Körper überkreuz falten, durch die Arme zum Körper hin wieder nach oben führen
Partner deutet auf 1 Finger, Schüler muss diesen einzeln bewegen

5) Atem- und Entspannungsübungen

Ziel: zur Ruhe kommen, Stressabbau, Sauerstoff tanken
tiefe Atemzüge entspannen und fördern die Konzentration

- 1) Brustkorb öffnen** : Arme auf 90° vor den Körper anheben , Fingerspitzen berühren sich
Bei der EA (Nase) die Ellbogen und Schulterblätter n. hinten ziehen
Bei der AA (Lippenbremse)die Finger vorne wieder langsam zusammenführen
AA verlangsamen
Atempause
EA kommen lassen
Energie (frische Luft) ea - schlechte Gedanken (verbrauchte Luft) aa
kalte Luft einatmen - warme Luft ausatmen
- 2) Arme heben** : Bei der EA die Arme nach vorne anheben, dann nach oben strecken
Mit der AA die Arme über die Seite langsam wieder runter nehmen
Variation : mit der AA die Arme auf etwa 5 Atemzüge vor dem
Körper abwärts ausschütteln
- 3) Ball greifen** : - Bei der EA die Hände bis auf Schulterhöhe anheben
dabei locker einen gedachten Ball umfassen
- Bei der AA Handflächen nach vorne drehen, Ellbogen leicht beugen
und die Arme senken
- 4) Tiefe Bauchatmung** : Hände ruhen auf dem Bauch
Bei der EA spüren, wie die Hände sich heben
Bei der AA spüren, wie die Hände sich senken
tief in den Bauch atmen