



Vital4Brain

Bewusst bewegen
Besser lernen

in Partnerschaft mit



Daniela Nikl / Werner Schwarz

Vital4Brain

Programmstruktur und Vital4Brain Übungen



Schriften zum Programm

Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.



Vital4Brain

Bewusst bewegen
Besser lernen

in Partnerschaft mit



Schriften zum Programm

Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.

Titel:

Vital4Brain: Programmstruktur und Vital4Brain Übungen

**Herausgegeben im Eigenverlag vom Schulverein Vital4Brain
im September 2012**

**© 2012, Eigenverlag Schulverein Vital4Brain
am Bundesgymnasium Wiener Neustadt, Zehnergasse 15**

Web: www.vital4brain.at

Fotos: Thomas Jantzen

Fotorechte: UNIQA

Text: Daniela Nikl, Werner Schwarz

Übungsentwicklung und -beschreibung: Helmut Friedl, Agnes Morgenbesser, Daniela Nikl,
Mathias Seidl, Ariane Schwarz und Andreas Stich

Grundkonzeption, Layout, Illustrationen: Werner Schwarz

Wir, der Autor und die genannten LehrerInnen des **Bundesgymnasiums Wiener Neustadt,
Zehnergasse 15**, danken **UNIQA** für die gezeigte Unterstützung und für die Partnerschaft.



Inhaltsübersicht

1. Einleitung	5
1.1. FAQ – Frequently Asked Questions	5
1.2. Vorbemerkung.....	6
2. Aufbau des Vital4Brain Programms	7
2.1. Programmstruktur Vital4Brain I.....	7
2.2. Aufbaustruktur einer Vital4Brain Einheit	11
2.3. Programmflexibilität	13
2.2. Programmstruktur Vital4Brain II.....	15
3. Vital4Brain I Übungen	17
3.1. Aktivierungsmodule „Aerobix“	17
3.1.1. Modul M01: Sensibilisierung	17
3.1.2. Modul M02: Partnersuche	18
3.1.3. Modul M03: Stand-Mobilisation	19
3.1.4. Modul M04: Partnerwahl	20
3.1.5. Modul M05: Beschleunigung	21
3.1.6. Modul M06: Sitz-Mobilisation.....	21
3.2. Koordinationsmodule „Koordix“	22
3.2.1. Modul M07: Stand-Schritte	23
3.2.2. Modul M08: Seit-Schritte	26
3.2.3. Modul M09: Bein-Schwung	28
3.2.4. Modul M10: Partner-Gym	29
3.2.5. Modul M11: Raum-Zeit.....	31
3.2.6. Modul M12: FingerGym	32
3.3. Überleitungsmodule „Relaxix“	35
3.3.1. Modul M13: Körperzentrierung.....	35
3.3.2. Modul M14: Körperreise	36
3.3.3. Modul M15: Atem-Energie.....	37
3.3.4. Modul M16: Vertrauen.....	38
3.3.5. Modul M17: Entschleunigung	39
3.3.6. Modul M18: Fantasiereise	40
4. Vital4Brain II Übungen	41
4.1. E1: Puppenspieler.....	41
4.2. E2: Drei.Spiel	44
4.3. E3: Sessel.Sitz.....	47
4.4. E4: Sessel.Kreis.....	50
4.5. E5: Balance.Kraft	53
4.6. E6: Augen.Theater	56
4.7. E7: Hör.Spiel	59
4.8. E8: Einwärts.Auswärts	62
4.9. E9: Rückwärts.Rücksicht	65
4.10. E10: Finger.Memory.....	68
5. Rückblick und Ausblick	72
5.1. Rückblick.....	72



Vital4Brain

Bewusst bewegen
Besser lernen

in Partnerschaft mit



5.2. Ausblick..... 74



1. Einleitung

Im nachfolgenden Artikel wollen wir das Programm Vital4Brain vorstellen, den Aufbau der Programmstruktur erläutern und die 250 einzelnen Übungen des Programms präsentieren. Gleich zu Beginn sollen häufig gestellte Frage zu Vital4Brain beantwortet werden.

1.1. FAQ – Frequently Asked Questions

1. Was ist Vital4Brain?

Vital4Brain ist ein **Programm von koordinativ herausfordernden Bewegungsaufgaben**, das dem Lehrer ermöglicht, den Unterricht mit Bewegung, Spaß und Aktivierung zu bereichern. Die SchülerInnen können danach dem Unterricht konzentrierter folgen.

2. Warum Vital4Brain?

In einer Studie konnten wir zeigen, dass nach einer sechswöchigen Projektphase mit wöchentlich dreimaligem Absolvieren einer Einheit über jeweils sieben bis 13 Minuten die **Konzentrationsleistung** der SchülerInnen signifikant verbessert werden konnte. In Zahlen gemessen kann die Steigerung bei der Eingangstestung mit sieben Prozent vom Ausgangsniveau beziffert werden. Dabei machen die Übungen **Spaß** und das Programm bringt **Bewegung** in die Klasse und zu den SchülerInnen.

3. Wie ist Vital4Brain aufgebaut?

Der Kern des Programms sind insgesamt **250 Vital4Brain Übungen**, die nach neuesten trainingswissenschaftlichen und neurobiologischen Gesichtspunkten erstellt wurden.

- **Vital4Brain I** besteht aus **150 Vital4Brain Übungen** die auf dem Trägermedium DVD dargestellt sind. Hier findet sich neben der Präsentation von Vital4Brain durch Stephan Eberharter und Michaela Dorfmeister, auch die Übungen von Vital4Brain I, die in **18 Vital4Brain Module** zugeordnet werden und deren Reihenfolge »Aktivierung/Arobix – Koordination/Koordix – Überleitung/Relaxix« daher beibehalten werden soll. Die Module werden zu **6 Vital4Brain Einheiten** zusammengefügt, die im Klassenraum und in Alltagskleidung unmittelbar in der Unterrichtsstunde absolviert werden können und ca. 7 bis 13 Minuten dauern. Die Module sind aber auch frei zusammenstellbar.
- **Vital4Brain II** darf als Fortsetzung von Vital4Brain I gesehen werden und besteht aus weiteren 100 Vital4Brain Übungen, die als Kartenset dargestellt sind. Die 100 neuen Übungen von Vital4Brain II sind in **10 Vital4Brain Einheiten** gegliedert.

4. Wie wird Vital4Brain angewendet?

Entweder wird eine gesamte **Einheit** geplant und durchgeführt, um die Konzentration nachhaltig zu steigern, **oder** es werden beliebig viele **Übungen** aus dem Programm ausgewählt: Dabei sollen, entsprechend dem konkreten Bedarf die SchülerInnen in Bewegung, zum Lachen und zur konzentrierten Suche nach Lösung der Bewegungsherausforderung gebracht werden.

5. Wo finde ich Vital4Brain?

Auf der **DVD „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.“** wird das Programm **Vital4Brain I** in Wort, Bild und Film gezeigt. **Vital4Brain II** wurde als Kartenset entwickelt. Sowohl die DVD als auch das Kartenset wurde in Partnerschaft mit UNIQA produziert und wird vom Schulverein Vital4Brain bei Impulsveranstaltungen, Vorträgen, Seminaren und Ausbildungskursen an interessiertes Publikum weitergegeben.



6. Wie benutze ich die DVD und das Kartenset?

Dokumente und Präsentationen mit Informationen zur Idee, zur Umsetzung in der Schule, zum Programmaufbau, zum theoretischen Hintergrund und zur Anwendung werden auf der DVD in einer »**Bibliothek**« zum Lesen angeboten. In der »**Videothek**« finden Sie einen »Kurzfilm«, der eine erste Information in Wort und Bild geben soll, und der Lust auf das Programm machen soll. Die sechs fertig zusammengestellten Einheiten und die 150 Übungen werden in einzelnen Videosequenzen gezeigt.

Im **Kartenset** sind die 100 neuen Übungen von Vital4Brain II in zehn Einheiten gegliedert. Wobei auch hier wieder alle Übungen frei und individuell zu einer Einheit zusammengestellt werden können.

1.2. Vorbemerkung

Wir, die beiden Autoren gemeinsam mit einem Team von LehrerInnen und SchülerInnen aus dem Bundesrealgymnasium Wiener Neustadt, Zehnergasse 15, freuen uns in Zusammenarbeit mit dem Landesschulrat für Niederösterreich, der Initiative »Tut Gut!« des Landes Niederösterreich und in Partnerschaft mit der UNIQA, das Programm „**Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.**“ vorstellen zu dürfen. In Zusammenarbeit mit den Pädagogischen Hochschulen des Bundes dürfen wir das Programm nunmehr auch im Rahmen der Lehrerfortbildung interessierten KollegInnen näherbringen. Dabei können wir sie mit den Übungen vertraut machen und Wege für die Umsetzung in der Schule aufzeigen.

An dieser Stelle wollen wir noch einmal betonen, dass viele Übungen des Vital4Brain-Programmes bereits bekannt sind und sich vielfach bewährt haben. Wir haben nun diese bereits erprobten und einige von uns selbst kreierte Übungen in eine methodisch orientierte Aufbaustruktur gebracht und zu einem Programm zusammengefügt, das sich in jeder Unterrichtsstunde umsetzen lässt. „Erfinder“ dieser oder ähnlicher Übungen mögen uns nicht kritisieren, sondern sollen uns als Mitstreiter in einer wichtigen Sache sehen, Bewegung in den Unterricht und zu den SchülerInnen zu bringen.

Weiters wollen wir den Initiatoren und Betreibern von ausgezeichneten **bestehenden Projekten** und Programmen wie beispielsweise „Klug und Fit“, „Gesunde Schule“, „Bewegte Klasse“ und vielen mehr keinen Rang ablaufen, sie konkurrenzieren oder ersetzen. Vielmehr möchten wir Teil ihrer guten Sache sein. Wir bitten dieses Werk als Ergänzung und Erweiterung der genannten Projekte zu sehen.

Weiters wollen wir festhalten, dass Vital4Brain auch den **Sportunterricht** nicht konkurrenzieren und ganz sicher nicht ersetzen will und kann. Vielmehr sollen Vital4Brain Übungen den normalen Unterricht in der Klasse beleben und die Konzentrationsfähigkeit der SchülerInnen steigern. Weiters sollen sie als Ergänzung zum Sportunterricht, zur Bewegung in der Pause und in den Freistunden sowie zu weiteren Sportangeboten durch Unverbindliche Übungen gesehen werden.

Hinweis: Zur Wahl des Titels „**Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.**“ ist folgendes anzumerken: Während der Projektphase und auch bei der Studie wurde der Begriff „**BrainMove**“ verwendet. Dieser Titel wurde auch in Abgrenzung zu inhaltlich ähnlichen Programmen wie Brain-Gym (vgl. Dennison, 1985; Hannaford 1996; Buchner, 1997) und Life Kinetik (Lutz, 2009) gewählt.



2. Aufbau des Vital4Brain Programms

2.1. Programmstruktur Vital4Brain I

Das **Vital4Brain I Programm** bietet sechs fertig zusammengestellte **Vital4Brain Einheiten**. Jede dieser Einheiten besteht aus jeweils drei **Vital4Brain Modulen**, die sich, angelehnt an den idealtypischen methodischen Aufbau einer Sporteinheit, aus dem Aktivierungs-, Koordinations- und Überleitungsmodul aufbauen. Die Übungen aus den genannten Modulen werden zu den **Vital4Brain Übungen** zusammengefasst. In der aktuellen Auflage des Programms werden 54 anregende Übungen in den Aktivierungsmodulen, 61 koordinativ herausfordernde Übungen in den Koordinationsmodulen und 35 beruhigende Übungen in den Überleitungsmodulen präsentiert.

Darüber hinaus können die Module der jeweiligen Einheiten frei gewählt werden, der methodische Aufbau der Übungsabfolge in den Modulen sollte jedoch beibehalten werden. Weiters besteht die Möglichkeit sich selbst neue Einheiten zusammenzustellen. Außerdem werden bei den Übungsbeschreibungen viele Varianten und Fortsetzungsübungen vorgestellt. Dadurch ergibt sich ein großes **Repertoire an Übungen**.

Anmerkung zu den verwendeten Kürzeln und zur Nummerierung:

Die Einheiten werden mit dem Buchstaben E gekennzeichnet und erhalten im Programm die Nummern 1 bis 6. Die Module, aus denen sich die Einheiten zusammensetzen, kürzen wir im Text und in den Untertiteln der DVD mit „**M**“ ab. Sie sind fortlaufend von **M01** bis **M18** nummeriert. Für die Vital4Brain Übungen des Programms verwenden wir drei Kürzel. Der Buchstabe „**A**“ steht für Übungen aus den Aktivierungsmodulen „**Aerobix**“, das Kürzel „**K**“ steht für die koordinativ herausfordernden Übungen aus den Koordinationsmodulen „**Koordix**“ und „**R**“ steht für die entspannenden, beruhigenden und vor allem den „Kopf freimachenden“ Übungen aus den Überleitungsmodulen „**Relaxix**“. Die Übungen werden unter A, K und R fortlaufend nummeriert.

2.1.1. Vital4Brain I Einheiten

Von den Verfassern wurden sechs **Vital4Brain Einheiten** fertig zusammengestellt, um in der Praxis den Einstieg in die Arbeit mit dem Programm zu erleichtern und auch um Mustereinheiten vorzustellen. Eine Einheit dauert idealtypisch sieben bis 13 Minuten und ist aus drei Modulen aufgebaut. Die Reihenfolge der Module ist nach methodischen und trainingswissenschaftlichen Überlegungen vorgegeben. Den Einheiten wurden folgende Namen gegeben:

Einheit E1: Kreuz&Quer

Einheit E2: Links&Rechts

Einheit E3: Hopp&Dropp

Einheit E4: Ich&Du

Einheit E5: Raum&Zeit

**Einheit E6:
Sitzen&Bewegen**



Anmerkung: Diese Einheiten werden auf der **DVD „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.“** von den SchülerInnen Lisa Gärtner, Mathias Müller, Sophie Nikl, Philipp Reiterer, Benedikt Seitz, Emma Stich, Nina Voigt und Christine Zeh gemeinsam mit Michaela Dorfmeister und Stefan Eberharter gezeigt. Angeleitet werden die oben genannten »Darsteller« von den LehrerInnen Helmut Friedl, Agnes Morgenbesser, Daniela Nikl, Mathias Seidl, Ariane Schwarz und Andreas Stich.

2.1.2. Vital4Brain I Module

Jede Einheit besteht aus drei **Vital4Brain Modulen**. Das Aktivierungsmodul mit dem Namen „Aerobix“ leitet die Einheit und bringt mit ihren Übungen die SchülerInnen in Schwung. Das Koordinationsmodul „Koordix“ bildet den Hauptteil und nimmt mit den koordinativ herausfordernden Übungen zeitlich den größten Platz der Einheit ein. Das Überleitungsmodul „Relaxix“ schließt die Einheit ab, soll die SchülerInnen beruhigen und auf den weiteren Unterricht vorbereiten.

Die Aktivierungsmodule „Aerobix“:

Modul M01: Sensibilisierung / Modul M02: Partnersuche / Modul M03: Stand-Mobilisation
Modul M04: Partnerwahl / Modul M05: Beschleunigung / Modul M06: Sitz-Mobilisation

Koordinationsmodul „Koordix“:

Modul M07: Stand-Schritte / Modul M08: Seit-Schritte / Modul M09: Bein-Schwung
Modul M10: Partner-Gym / Modul M11: Raum-Zeit / Modul M12: Finger-Gym

Überleitungsmodul „Relaxix“:

Modul M13: Körperzentrierung / Modul M14: Körperreise / Modul M15: Energieübungen
Modul M16: Atemübungen / Modul M17: Entschleunigung / Modul M18: Fantasiereise

6 Vital4Brain Einheiten

- Aus den **150 Übungen** der **18 Module** wurden **sechs fertige Einheiten** erstellt
- Die Einheiten sind dreiteilig konzipiert und methodisch aufgebaut
- Reihenfolge: »**Aktivierung - Koordination - Überleitung**«
- **Dauer:** ca. 7–13 Min.
- **Häufigkeit - Optimal:** 2-3 Einheiten pro Woche im ganzen Schuljahr

Einheit	Modul	Dauer
Einheit 1 Kreuz & Quer	Modul M01: Sensibilisierung	07:00 - 08:00
	Modul M02: Partnersuche	08:00 - 09:00
	Modul M03: Stand-Mobilisation	09:00 - 10:00
Einheit 2 Links & Rechts	Modul M04: Partnerwahl	07:00 - 08:00
	Modul M05: Beschleunigung	08:00 - 09:00
	Modul M06: Sitz-Mobilisation	09:00 - 10:00
Einheit 3 Hüfte & Truppe	Modul M07: Stand-Schritte	07:00 - 08:00
	Modul M08: Seit-Schritte	08:00 - 09:00
	Modul M09: Bein-Schwung	09:00 - 10:00
Einheit 4 Ich & Du	Modul M10: Partner-Gym	07:00 - 08:00
	Modul M11: Raum-Zeit	08:00 - 09:00
	Modul M12: Finger-Gym	09:00 - 10:00
Einheit 5 Raum & Zeit	Modul M13: Körperzentrierung	07:00 - 08:00
	Modul M14: Körperreise	08:00 - 09:00
	Modul M15: Energieübungen	09:00 - 10:00
Einheit 6 Sitzzen & Bewegung	Modul M16: Atemübungen	07:00 - 08:00
	Modul M17: Entschleunigung	08:00 - 09:00
	Modul M18: Fantasiereise	09:00 - 10:00

Abb. 1: Die sechs fertig zusammengestellten Einheiten



18 Vital4Brain Module



- Die Module sind die **Mauern** des Programms
- **Drei Modulgruppen**
 - Aktivierung
 - Koordination
 - Überleitung
- In den Modulgruppen sind die **Übungen**
 - Aerobix
 - Koordix
 - Relaxix

Abb. 2: Die 18, mit Vital4Brain Übungen gefüllten Module

2.1.3. Vital4Brain I Übungen

Der Kern des Programms sind die **Vital4Brain Übungen**. Insgesamt stellen wir 150 Übungen in Wort und Bild vor. Weiters findet man in den Übungsbeschreibungen viele Anregungen, einerseits für Übungsvariationen zu den vorgestellten Bewegungsaufgaben, andererseits für neue Übungskreationen. Damit steht den LehrerInnen mit dem Vital4Brain Programm vom ersten bis zum letzten Schultag und von der ersten bis zur 13. Schulstufe ein kaum zu erschöpfendes **Repertoire an Übungen** zur Verfügung, die anregen, herausfordern, zum Lachen bringen, die koordinativen Fähigkeiten fordern, die Konzentrationsleistung verbessern und somit das Fundament für erfolgreiches Lernen bilden.

Die **Übungsauswahl** des Vital4Brain Programmes ist so gestaltet, dass es in allen Altersstufen von der Volksschule über die Sekundarstufe I bis zur Sekundarstufe II, aber auch in allen Schultypen einsetzbar ist.



Abb.3: Insgesamt werden 150 Übungen präsentiert



Abb.4: Eine Auswahl aus dem Programm



Zur Abrundung der Vorstellung der **Programmstruktur** zeigen wir in der Abb. 5 eine Folie, mit der wir die Inhalte, die in den Abb. 1 bis 4 eingeführt wurden, zusammenfassen.



Abb. 5: Der Aufbau von Vital4Brain mit 6 Einheiten, 18 Modulen und 150 Übungen

Anmerkung: Die Übungen werden auf der **DVD „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.“** von den LehrerInnen Helmut Friedl, Agnes Morgenbesser, Daniela Nikl, Mathias Seidl, Ariane Schwarz und Andreas Stich in voller Länge und kompletter Übungsausführung gezeigt. Bei der Übungsausführung wurde großer Wert auf korrekte Darstellung gelegt. Im Gegensatz dazu werden bei den Videos der sechs Einheiten die SchülerInnen von den LehrerInnen bei der Bewegungsausführung nicht korrigiert. Dies spiegelt auch die reale Unterrichtssituation wieder, da die SchülerInnen gefordert werden, die Übungen wie vorgezeigt und angesagt nachzumachen und die Herausforderung anzunehmen. Fehler bei der Bewegungsausführung sind bei den ersten Übungswiederholungen „Teil des Spiels mit der Herausforderung“. Mehr sogar kann gesagt werden, dass gerade am Weg vom Bewegungsfehler zur gelungenen Ausführung der Erfolg und das koordinative Training liegt.

Die im Programm fertig zusammengestellten und auf der DVD präsentierten Einheiten werden in der nachfolgenden Tabelle gezeigt. Neben den Einheiten, die im DVD-Menü unter den genannten Titeln aufzurufen sind, werden auf der DVD unter dem Menüpunkt „Vital4Brain Übungen“ alle 150 Übungen in voller Länge in einer Szene auf Video dargestellt. Dies soll den LehrerInnen und weiteren Interessierten die Möglichkeit geben,

1. die Übungen kennen zu lernen, um sie dann zu eigenständig zusammengestellten Einheiten zusammenführen zu können,
2. die Übungen richtig ausführen zu lernen, um sie dann den SchülerInnen in der Klasse vorzeigen zu können und
3. die Übungen einschätzen zu lernen, um sie dann je nach Bedarf als Einzelübung oder zusammen mit mehreren Übungen als Bewegungsintervention in den Unterricht einbringen zu können.



Nummer	Vital4Brain Einheit	Vital4Brain Module	Vital4Brain Übung
1	E1: Kreuz&Quer	M01: Sensibilisierung	A01 bis A09
		M07: Stand-Schritte	K01 bis K13
		M13: Körperzentrierung	R01 bis R10
2	E2: Links&Rechts	M02: Partnersuche	A10 bis A16
		M08: Seit-Schritte	K14 bis K24
		M14: Körperreise	R11 bis R15
3	E3: Hopp&Tropp	M03: Stand-Mobilisation	A17 bis A26
		M09: Bein-Schwung	K25 bis K32
		M15: Atem-Energie	R16 bis R22
4	E4: Ich&Du	M04: Partnerwahl	A27 bis A36
		M10: Partner-Gym	K33 bis K42
		M16: Vertrauen	R23 bis R29
5	E5: Raum&Zeit	M05: Beschleunigung	A37 bis A43
		M11: Raum-Zeit	K43 bis K50
		M17: Entschleunigung	R30 bis R32
6	E6: Sitzen&Bewegen	M06: Sitz-Mobilisation	A44 bis A54
		M12: Finger-Gym	K51 bis K61
		M18: Fantasiereise	R33 bis R35

Tabelle 1: Die fertig zusammengestellten und auf DVD präsentierten Vital4Brain Einheiten

2.2. Aufbaustruktur einer Vital4Brain Einheit

Idealtypisch werden die Vital4Brain Einheiten in drei Abschnitte gegliedert, angelehnt an den Aufbau einer dreiphasigen Sporeinheit. Die grobe Aufbau- und Inhaltsstruktur dieser Abschnitte wird nachfolgend beschrieben. Dazu werden auch Belastungskennziffern angegeben, entweder als Zeit- oder Wiederholungsangabe. Diese Belastungskennziffern sind in einer Bandbreite von/bis angegeben und verstehen sich als Orientierungshilfen, um bei regelmäßig wiederholter und langfristiger Anwendung „wirksame“ Belastungen zu setzen, damit Leistungsverbesserungen erzielt werden können.

- **Aktivierungsmodul „Aerobix“:** In diesem Teil werden über eine bis drei Minuten „aerobe“ Übungen ausgeführt. Die Belastungsintensitäten steigen bis zum Ende hin langsam auf eine Intensität bis zu 70 % der maximalen Herzfrequenz an.
- Anmerkung zum Forschungsstand: Durch diese aeroben Übungen wird der Spiegel an Neurotransmittern erhöht und Wachstumsfaktoren wie BDNF, VEGF, FGF-2 und IGF-1 werden verstärkt im Gehirn wirksam (vgl. RATY, 2009, S. 73 ff und Korte, 2009, S. 31).
- **Koordinationsmodul „Koordix“:** Im zentralen Übungsblock werden koordinativ anspruchsvolle Bewegungsübungen über fünf bis sieben Minuten durchgeführt. Der Übungsaufbau soll den methodischen Grundsätzen „vom Leichten zum Schweren“, „vom Einfachen zum Zusammengesetzten“ entsprechen. Die ersten Ausführungen sollen im Verständnis „die Herausforderung annehmen“ bzw. „es versuchen“ gewagt werden. Fehler in der Bewegungsausführung sind kein Scheitern, sondern wichtige Schritte auf dem Weg zum Erfolg. Wenn die Übungen mehrmals sicher mit hoher Bewegungsgenauigkeit und im Bewegungsfluss durchgeführt werden, ist es „höchste“ Zeit für die nächste Übung.



Die Übungen der Vital4Brain Koordinationsmodule wurden besonders unter folgenden Gesichtspunkten und Kriterien neu entwickelt oder aus der bestehenden Literatur ausgewählt:

- **Steuerungswechsel:** Eine diagonal-wechselseitige Bewegungsausführung (z.B. die linke Hand berührt das rechte Knie) wird unter Beibehaltung des Bewegungsflusses von einer lateral-gleichseitigen Ausführung (z.B. die linke Hand berührt das linke Knie) abgelöst. Als dritter und letzter Teil der Bewegungsaufgabe wird ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses wieder zurück in die diagonal-wechselseitige Ausführung gewechselt.
- **Rhythmuswechsel:** Dieses Kriterium zeichnet sich aus durch Rhythmusvorgaben bei den Bewegungsausführungen, Wechsel der Ausführungsgeschwindigkeiten von schnell zu langsam, Taktvorgaben und Wechsel von zyklischen zu azyklischen Bewegungsausführungen. Auch Bewegungsaufgaben mit Vorgabe von verschiedenen Rhythmen für Arme und Beine werden gestellt, beispielsweise bei der Übung „Stand Schritte“, oder bei der Übung „Armpendel“
- **Dimensionswechsel:** Dabei versucht man Kombinationen von Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen, von Seitwärtsbewegungen nach links und rechts sowie von Hoch- und Tiefbewegungen auszuführen.
- **Bewegungsantwort:** Es gilt entweder auf eine vorgegebene Bewegung oder auf eine gestellte Frage motorisch schnell zu reagieren und die richtige Bewegungsantwort auszuführen.

Anmerkung zum Forschungsstand: Koordinativ anspruchsvolle und bewegungstechnisch komplexe Bewegungen erweitern und stärken die neuronalen Netzwerke im Gehirn. „Je komplexer die Bewegungen, desto komplexer die synaptischen Verbindungen. Auch wenn diese Schaltkreise durch Bewegung entstehen, können sie von anderen Regionen rekrutiert und zum Denken genutzt werden“ (vgl. RATY, 2009, S. 73 ff).

- **Überleitungsmodul mit „Relaxix“:** Der abschließende Übungsteil über eine bis drei Minuten soll die bewegungsorientierte Intervention abschließen, die Überleitung zum anschließenden Unterricht herstellen und diesen optimal vorbereiten. Die Übungen wurden unter dem Aspekt ausgewählt, entspannend und beruhigend zu sein, um die SchülerInnen auf das optimale Aktivierungsniveau des folgenden Unterrichts zu bringen.



Aufbau einer Einheit

Aufbaustruktur einer Vital4Brain Einheit

Eine Vital4Brain Einheit ist gegliedert in den Aktivierungs-, Koordinations- und Überleitungssteil:

Aktivierungsmodul „Aerobix“: In diesem Teil werden über eine bis drei Minuten „aerobe“ Übungen bis zu mittleren Belastungsintensitäten von bis zu 70 % der maximalen Herzfrequenz durchgeführt.

Anmerkung zum Forschungsstand: Durch diese aeroben Übungen wird der Spiegel an Neurotransmitter erhöht und Wachstumsfaktoren wie BDNF, VEGF, FGF-2 und IGF-1 werden verstärkt im Gehirn wirksam (vgl. RATY, 2009, S. 73 ff und Korte, 2009, S. 31).

Koordinationsmodul „Koordix“: Im zentralen Übungsblock werden koordinativ anspruchsvolle Bewegungsübungen über fünf bis sieben Minuten durchgeführt. Die Übungen wurden unter folgenden Gesichtspunkten und Kriterien einerseits von den Verfassern neu entwickelt oder aus der bestehenden Literatur ausgewählt:

- **Steuerungswechsel:** Eine diagonal-wechselseitige Bewegungsausführung (z.B. linke Hand berührt rechtes Knie) wird ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses (z.B. linke Hand berührt linkes Knie) von einer lateral-gleichseitigen Ausführung abgelöst und dann wieder zurück ohne Bewegungsunterbrechung in die diagonal-wechselseitige Ausführung gebracht.
- **Rhythmuswechsel:** Rhythmusvorgaben von schnell und langsam, Taktvorgaben und Wechsel von zyklischen zu azyklischen Bewegungsausführungen.
- **Dimensionswechsel:** Kombinationen von Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen, von Seitwärtsbewegungen nach links und rechts sowie von Hoch- und Tiefbewegungen.
- **Bewegungsantwort:** Es gilt entweder auf eine vorgegebene Bewegung oder auf eine gestellte Frage motorisch schnell zu reagieren und die richtige Bewegungsantwort auszuführen.

Anmerkung zum Forschungsstand: Koordinativ anspruchsvolle und bewegungstechnisch komplexe Bewegungen erweitern und stärken die neuronalen Netzwerke im Gehirn. „Je komplexer die Bewegungen, desto komplexer die synaptischen Verbindungen. Auch wenn diese Schaltkreise durch Bewegung entstehen, können sie von anderen Regionen rekrutiert und zum Denken genutzt werden“ (vgl. RATY, 2009, S. 73 ff).

Überleitungsmodul mit „Relaxix“: Der abschließende Übungsteil über eine bis drei Minuten soll die bewegungsorientierte Intervention abschließen, die Überleitung zum anschließenden Unterricht bringen und den folgenden optimal vorbereiten. Die Übungen wurden unter dem Aspekt ausgewählt, dass sie entspannend und beruhigend sind, um die SchülerInnen situativ angepasst auf das optimale Aktivierungsniveau des folgenden Unterrichts zu bringen.



Abb. 6: Der Aufbau einer Vital4Brain Einheit mit Aktivierungs-, Koordinations- und Überleitungsmodul

2.3. Programmflexibilität

An dieser Stelle möchten wir auf die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten und die Bandbreite des Programms hinweisen. Auch die DVD versucht in ihrer Menüsteuerung dieser Bandbreite zu entsprechen, indem unter der Datei „Videothek“ die Menüpunkte „Einheiten“ und „Übungen“ einzeln angesteuert werden können. Die Abbildung 9 veranschaulicht die Menüsteuerung.

Grundsätzlich lässt sich Vital4Brain auf dreifache Weise einsetzen:

- als **„Übungs-Intervention“** mit einer oder mehreren Vital4Brain Übungen aus den Koordinationsmodulen „Koordix“, um in kurzer Zeit Effekte im Gehirn und in der Muskulatur mit Auswirkung auf die Aufmerksamkeit und die Konzentration zu bewirken.
- als **„Modul-Intervention“** mit einem vollständigen Vital4Brain Modul, um Bewegung in die Klasse zu bringen und um gemeinsam bei der Übungsausführung Lachen zu können. Je nach situativer Anforderung werden Aktivierungsmodule zur Anregung, Koordinationsmodule zur Konzentrationsverbesserung, Überleitungsmodule zur Beruhigung oder Entspannung gewählt. Aktiviert in großen Teilen des neuronalen Netzwerkes im Gehirn und in Schwung gebracht geht es zurück zum Unterricht.



- als „**Einheits-Intervention**“, orientiert an den nachfolgend vorgestellten Kennziffern, um effektiv und nachhaltig die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, die Basis für erfolgreiches Lernen zu legen und um die koordinative Leistungsfähigkeit zu steigern.

Bandbreite des Programms

Das Programm ist ausbaufähig und abwechslungsreich:

- Variation der Vital4Brain Übungen
- Ausbau des Übungskataloges
- Kombination der Module

→ **Kaum zu erschöpfendes Übungsrepertoire, großes Repertoire an Einheiten**

*K09 – „Fliegensignal“: Die Übungsaufgabe ist...
Einstellervariante: Bewegung ohne Standardschritte.
Fortgänger nur die schrittweisen Schritte.
Schülerarmbewegungen sind um...
Meistervariante 1: Phasenversetzung – eine Hand ist genau um einen Takt vor dem anderen Arm...
Meistervariante 2: Phasenversetzung plus Rhythmuskopplung – jetzt mit Standardschritten, auf jeden Armbewegung ein Doppelschritt.*

Anmerkungen zur Vital4Brain Idee und zum Ausbau des Übungsprogramms:
Die Idee hinter dem Programm ist, dass die SchülerInnen immer mit koordinativen Übungen gefordert werden, die immer wieder neue Vital4Brain-Erkenntnisse einbringen. Wenn die durchgeföhrt wurde, dann können die Varianten des Kopierens, Spiegeln und Imitierens und zu einem Vital4Brain Dance erweitert werden.

Abb. 7: Einsatzmöglichkeiten von Vital4Brain

Trainingswissenschaftliche Kennziffern

Trainingswissenschaftliche Kennziffern zum Vital4Brain Programm:

Kopplungsfähigkeit	Interventionseinheit Belastungsumfang: Sieben bis 13 Minuten, davon • Aktivierungsmodul „Aerobic“: Eine bis drei Minuten, idealtypisch drei bis zu neun Aktivierungsübungen, gekennzeichnet mit dem Kürzel „A“. • Koordinationsmodul „Koordinix“: Fünf bis sieben Minuten, idealtypisch sieben bis zu 15 koordinativ herausfordernde Übungen, gekennzeichnet mit dem Kürzel „K“. • Überleitungsmodul „Relaxix“: Eine bis drei Minuten, Entspannungsübungen und Übungen, die den „Kopf frei machen“. Gekennzeichnet mit dem Kürzel „R“.
Differenzierungsfähigkeit	
Gleichgewichtsfähigkeit	
Orientierungsfähigkeit	
Rhythmisierungsfähigkeit	
Realisationsfähigkeit	Interventionshäufigkeit Minimalprogramm: Eine bis zwei Einheiten pro Woche Optimalprogramm: Zwei bis drei Einheiten pro Woche
Umstellungsfähigkeit	Interventionsdauer Minimalumfang: In den lern- und prüfungintensiven Phasen des Schuljahres Optimalumfang: Vom Schulbeginn bis zum Schluß mit einer regelmäßigen Durchführung und einer Verankerung im Schulprogramm.

Abb. 8: Trainingswissenschaftliche Kennziffern

Nachfolgend und dieses Kapitel abschließend wird in der Abbildung 9 der Menüaufbau der DVD „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.“ und die Inhalte der Videothek und der Bibliothek gezeigt.

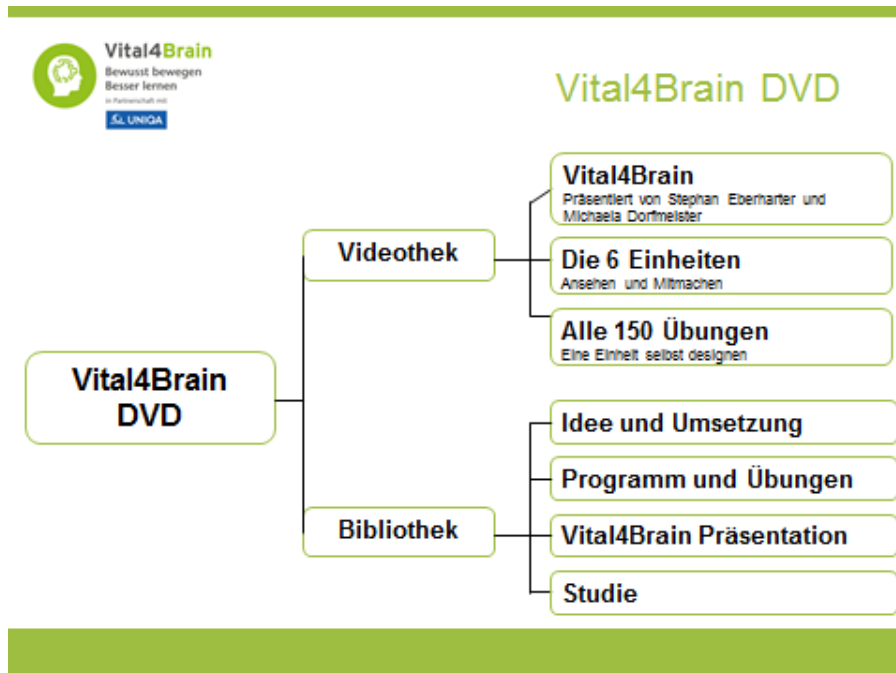


Abb. 9: Inhalte der DVD „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.“



2.2. Programmstruktur Vital4Brain II

Das Bewegungsprogramm Vital4Brain I wurde um 100 weitere Übungen in einem Kartenset als **Vital4Brain ii** erweitert. Im Kartenset sind die zu einer Einheit gehörigen Übungen mit einem Farbbalken markiert. Im Farbbalken oben steht groß der Name der Einheit und darunter kleiner der Name der jeweiligen Übung. Die Buchstaben „A“, „K“, „R“ stehen, wie bei Vital4Brain I, für Aktivierungs-, Koordinations- und Regenerationsübungen. Alle Übungen sind jeweils fortlaufend durchnummeriert. So finden sich im Programm 20 Aktivierungsübungen, von **A01-A20**, 60 Koordinationsübungen, von **K01-K20**, und 20 Regenerationsübungen, von **R01- R20**. Im Balken findet sich auch in einem „Ampelsystem“ der Schwierigkeitsgrad der Übungen. Auf der Karte rechts unten ist zu erkennen, ob es sich um eine Einzel-, Paar – oder Gruppenübung handelt.

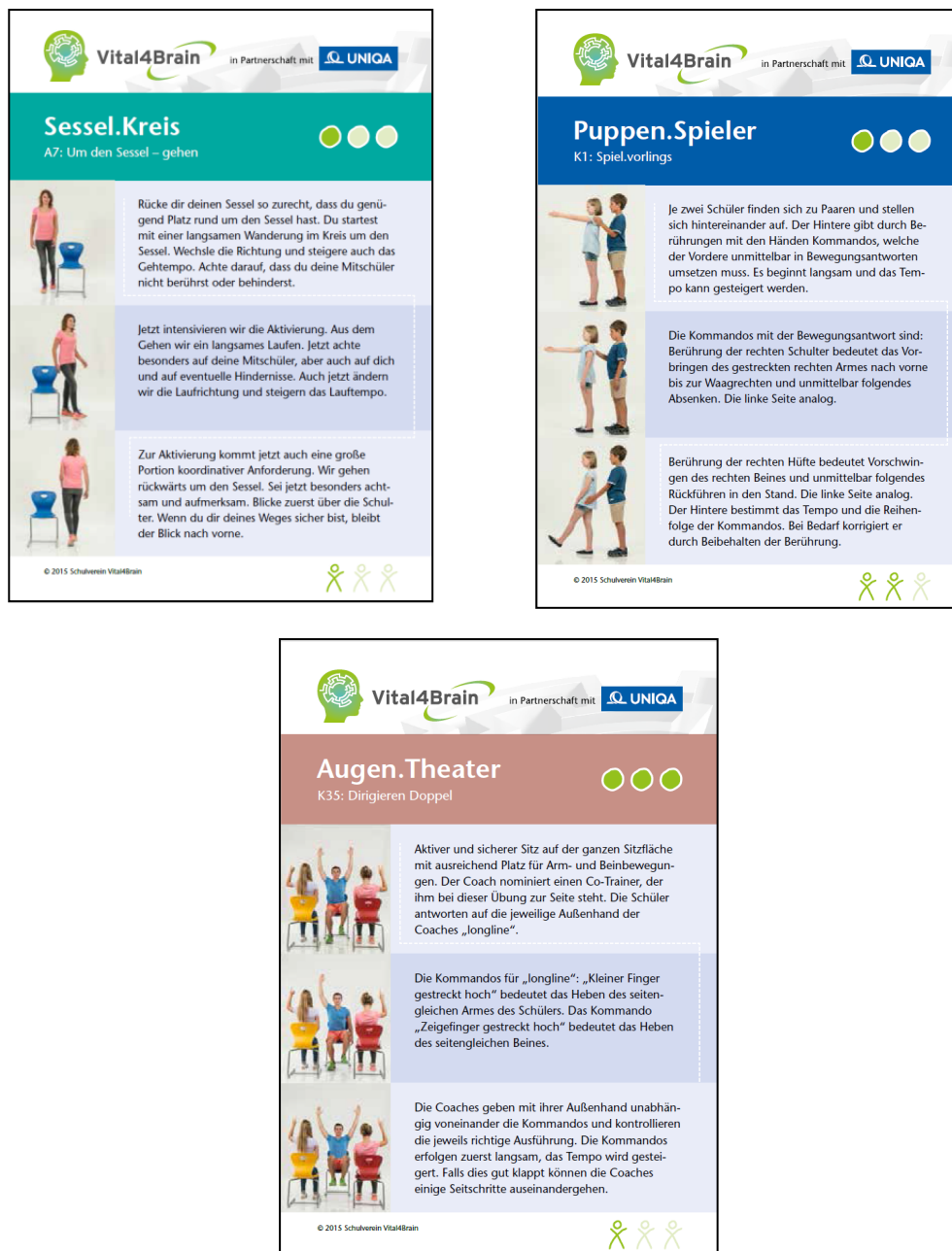


Abb. 10: Beispiele für Übungen aus dem Kartenset



2.2.1. Vital4Brain II Einheiten

Von den Verfassern wurden die 100 neuen Übungen in **10 Vital4Brain II Einheiten**, in Form eines Kartensets, zusammengestellt.

Die Übungen von Vital4Brain II werden mit jeweils drei Fotos gezeigt und mit bestehenden Texten beschrieben.

Eine Einheit dauert wie bei Vital4Brain I idealtypisch sieben bis 13 Minuten und ist, wie Vital4Brain I, in den drei Modulen, Aerobix, Koordix und Relaxix, gegliedert. Die Reihenfolge der Module ist auch hier nach methodischen und trainingswissenschaftlichen Überlegungen vorgegeben.

Den Einheiten wurden folgende Namen gegeben:

Einheit E1: Puppen.Spieler	Einheit E4: Sessel.Kreis	Einheit E7: Hör.Spiel
Einheit E2: Drei.Spiel	Einheit E5: Balance.Kraft	Einheit E8: Einwärts.Auswärts
Einheit E3: Sessel.Sitz	Einheit E6: Augen.Theater	Einheit E9: Rückwärts.Rücksicht

Einheit E10: Finger.Memory

Besonderer Schwerpunkt bei der "Er"findung, Konzeption und Zusammenstellung der neuen Übungen wurde auf der Schulung, Verbesserung der Achtsamkeit, Sensitivität, Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit gelegt.

2.2.2. Spielanleitung für das Kartenset

- **„V4B-Training“**: Der Klassenlehrer, ein Vital4Brain-LehrerCoach oder ein ausgebildeten Vital4Brain-PeerCoach wählt eine Einheit aus. In der Abfolge „A“ über „K“ nach „R“ und in der Reihenfolge der Nummerierung, zeigt er die Übungen und leitet das Training an.
- **„V4B-Dekatett“**: Ein Schüler der Klasse zieht blind eine Karte. Die Farbe des Balkens zeigt die Einheit an, die jetzt am Programm steht. Von „A“ über „K“ nach „R“ geordnet, werden alle zehn Übungen absolviert. Du brauchst ungefähr neun bis fünfzehn Minuten Zeit für dieses Training.
- **„V4B-EinzelPuzzle“**: Jeder Schüler bekommt eine Karte, deren Übung als Einzelübung ausgewiesen ist. Er hat drei Minuten Zeit die Übung nach der Beschreibung zu erlernen um sie anschließend nach Aufruf des Lehrers der Klasse zu erklären und als Coach vorzumachen. Das gleiche geht mit Partnerübung als „V4B-PartnerPuzzle“.
- **„V4B-EinzelContest“**: Zwei Partner spielen miteinander. Ein Partner zieht eine Karte aus dem Paket der KoordinationsEinzelübungen. Wird die Übung richtig ausgeführt, behält er die Karte und der andere zieht jetzt seine Karte aus dem Paket. Schafft auch er die Übung, so behält auch er die Karte, wenn nicht wird diese in das Paket gemischt. Die Partner sind die Wertungsrichter über „richtig“ oder „falsch“. Der Coach ist Schiedsrichter. Wer hat am Ende des Spiels die meisten Karten?
- **„V4B-PartnerContest“**: Zwei Paare spielen miteinander. Ein Paar zieht eine Karte aus dem Paket der KoordinationsPartnerübungen. Wird die Übung von diesem Paar richtig ausgeführt, behalten sie die Karte und das andere Paar zieht jetzt ihre Karte aus dem Paket. Schaffen auch sie die Übung, so behalten auch sie die Karte, wenn nicht wird diese in das Paket gemischt. Die Paare sind die Wertungsrichter über „richtig“ oder „falsch“. Der Coach ist Schiedsrichter. Wer hat am Ende des Spiels die meisten Karten.



3. Vital4Brain I Übungen

In diesem Kapitel wird das vollständige Übungsprogramm im Detail präsentiert. Zu den Übungen geben wir jeweils eine Übungsbeschreibung. Diese erhebt nicht den Anspruch auf vollständigen Satzbau. Ziel ist viel mehr die Übungen so anschaulich wie möglich zu beschreiben, und zwar mit nur jenen Worten, die zum Verständnis notwendig sind.

3.1. Aktivierungsmodule „Aerobix“

Im Einleitungsteil zu den Vital4Brain I Einheiten werden den SchülerInnen Bewegungsaufgaben gestellt. Dabei wird grundsätzlich eine Aufgabenstellung vorgegeben und der Lösungsweg freigestellt. Ein „Richtig oder Falsch“ zur Übungsausführung wird grundsätzlich nicht „bewegungslenkend“ an die SchülerInnen rückgemeldet. Wichtig sind die kreative Auseinandersetzung mit der Aufgabenlösung, der aktive Umgang mit Themenstellungen und die Bewegung in der Gruppe. Der aktivierende Einstieg in die Vital4Brain Einheit umfasst eine Zeitspanne von einer bis zu drei Minuten. Die Übungen aus den Aktivierungsmodulen können und sollen im Sportunterricht am Programm stehen, womit Lösungen für die Bewegungsaufgaben bereits bekannt sein können. Damit wird in Folge bei der Bewegungsintervention Zeit für Erklärungen eingespart und Raum für neue kreative Lösungswege eröffnet.

3.1.1. Modul M01: Sensibilisierung

Die Übungen werden im Stehen im hüftbreiten Stand ausgeführt, dabei ist auf ausreichenden Platz zu achten. Einige Übungen, wie beispielsweise A01 bis A04, A06 und A07 stammen aus dem Übungsprogramm *Brain-Gym* von Dennison.

A01 – „Gehirnknöpfe“: Reibe mit Daumen und Zeigefinger einer Hand die beiden weichen Stellen rechts und links neben dem Brustbein unterhalb der beiden Schlüsselbeine, die andere Hand liegt am Bauchnabel.

A02 – „Erdknöpfe“: Lege zwei Finger wie beim Aufzeigen unter die Unterlippe, die Finger der anderen Hand wird mit dem Ballen auf den Nabel gelegt, die Finger nach unten gerichtet sind; ruhig und tief atmen.

A03 – „Raumknöpfe“: Lege zwei Finger auf die Stelle oberhalb der Oberlippe knapp unter die Nase wie beim Aufzeigen, die andere Hand liegt hinten am Körper am Steißbein und die Finger zeigen nach unten; achte auf eine ruhige und tiefe Atmung.

A04 – „Denkmütze“: Ohren von oben nach unten an der Ohrmuschel ausstreichen.

A05 – „Kopfklopfen“: Von hinten nach vorne übers Scheitelhaupt klopfen.



A06 – „Liegende Acht“: Beginne mit der linken Hand und zeichne vom Mittelpunkt aus eine liegenden Acht; der Daumen soll nach oben zeigen; wiederhole die Acht dreimal und wechsele auf die rechte Hand; führe dann die liegende Acht dreimal beidarmig mit gefalteten Händen durch. Verfolge die Bewegung der Arme mit den Augen.

A07 – „Elefant“: Strecke den linken Arm schräg nach vorn aus und lege den Kopf auf die linke Schulter; zeichne mit dem linken Arm eine liegende Acht, Kopf und Oberkörper folgen der Bewegung; wechsele nach drei Achterschleifen auf die rechte Seite.

A08 – „Nilpferd“: Stelle dich beidbeinig hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hin; schwinde mit beiden Armen wechselseitig nach vorne und zurück.

A09– „Abklopfen“: Außen und innen entlang der Arme und Beine abklopfen.

3.1.2. Modul M02: Partnersuche

Einzel durch den Raum gehen und den Anweisungen entsprechend eine/n PartnerIn nach folgenden Auswahlkriterien und Übungsanweisungen suchen. Wenn die/der Gesuchte gefunden wurde, kurz abklatschen, sich wieder trennen, alleine durch die Klasse gehen und gut aufpassen, denn das nächste Suchkommando kommt bald.

A10 – „Größenpartner“: Halte im langsamen Gehen durch die Klasse Ausschau nach einem/einer MitschülerIn mit annähernd gleicher Körpergröße und versuche so schnell wie möglich mit ihm/ihr zusammenzukommen und abzuklatschen.

A11 – „Farbenpartner 1“: Suche einen/eine MitschülerIn deren Oberkörperbekleidung die gleiche Farbe wie deine hat.

A12 – „Farbenpartner 2“: Jetzt lautet der Suchauftrag gleiche Haarfarbe. Finde schnell die/den Gesuchten und klatsche ab.

A13 – „Farbenpartner 3“: Suche jetzt einen/eine PartnerIn mit gleicher Augenfarbe. Bei der Suche schaut ihr euch genau in die Augen, die/den Richtigen zu finden.

A14 – „Bewegungspartner“: Kombination von Suchauftrag, beispielsweise „suche einen/eine PartnerIn mit gleicher Schuhfarbe“ mit einer Bewegungsaufgabe wie beispielsweise „Beide springen gemeinsam für fünf Sprünge beidbeinig durch die Klasse“ oder „beide Partner springen mit zusammen drei Beinen für insgesamt zwölf Beinbodenkontakte durch die Klasse“ oder „einer/eine geht rücklings sieben Schritte durch die Klasse und wird dabei geführt“. Nach der gemeinsamen Übung erfolgt schnell die Trennung und die Suche geht wieder mit neuem Kommando los.

A15– „Memory 1“: Teste deine Merk- und Orientierungsfähigkeit: Die SchülerInnen „wandern“ durch die Klasse. Auf Zuruf, beispielsweise „finde deinen/deine bereits gewählte GrößenpartnerIn“ erinnern sich die SchülerInnen an den/die entsprechende PartnerIn und orientieren sich im Klassenraum um möglichst schnell die gesuchte Person zu finden und abzuklatschen. Um der Aktivierung zu entsprechen, wird das Intervall der Suchphase immer kürzer gefordert.



A16 – „Memory 2“: Kombination von Merk- und Suchauftrag mit Bewegungsaufgabe, beispielsweise „suche möglichst schnell den/die Augenfarben-PartnerIn und wiederhole die mit ihr/ihm die jeweilige Bewegungsaufgabe“.
Anmerkungen: Durch weitere Kombinationen der Aufträge und Bewegungsanweisungen können viele weitere Aktivierungsübungen und Übungsvarianten angeboten werden.

3.1.3. Modul M03: Stand-Mobilisation

Die Übungen werden im Stehen mit leicht gebeugten Knien und im hüftbreiten Beidbeinstand ausgeführt. Es ist bei den Übungsausführungen auf eine mittlere Bewegungsgeschwindigkeit zu achten. Ein wesentliches Kennzeichen der Mobilisationsübungen ist, dass sie mit einem mittleren Bewegungsradius bzw. mit mittlerer Bewegungsamplitude ausgeführt werden und dass ein Erreichen der Gelenksendpositionen nicht notwendig und auch nicht zielführend ist. Um mobilisationsfördernde Effekte zu erzielen, sollen idealtypisch 15 bis 25 Übungswiederholungen durchgeführt werden.

A17 – „Einbeinpendel“: Im Einbeinstand das nicht belastete Bein aus der Hüfte locker vor und zurück schwingen; die Knie beider Beine bleiben nach Möglichkeit gestreckt; beide Arme schwingen gegengleich mit.

A18 – „Angehocktes Einbeinpendel“: Ausgangsstellung wie bei Übung A17, zusätzlich wird das vor dem Körper pendelnde Bein im Knie angewinkelt und der vordere Arm ebenfalls abgewinkelt.

A19 – „Kniekreis“: Die Hände werden leicht auf den Knien aufgestützt, Rücken in gerade Vorneigung bringen; dabei auf geraden Rücken achten. Die Knie kreisen gegengleich und mit kleinem Bewegungsradius.

A20 – „Bauchtanz“: Bei ruhig gehaltenen Beinen und Oberkörper kreist nur das Becken in einem kleinen Radius. Eine Hand liegt am Bauch und die andere am Rücken.

A21 – „Beckenpendel“: Bei leicht gebeugten und angespannten Beinen, sowie angespanntem Rücken wird das Becken vor- und zurückbewegt.

A22 – „Katzenbuckel“: Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien. In der Ausgangsstellung auf geraden Rücken achten. Den Hals in der Verlängerung der Wirbelsäule halten. Hände auf Knie legen. In der Endstellung auf gestreckte Knie, runden Rücken und Blickrichtung Bauch achten.

A23– „Schulterschaukel“: Beidbeiniger Stand, Knie leicht gebeugt. Oberkörper vorbeugen und Rücken gerade halten, Hände auf die Schultern legen. Es erfolgt eine Oberkörperrotation, der Kopf bleibt hierbei ruhig und der Blick ist zum Boden gerichtet.

A24 – „Baum im Wind“: Beidbeiniger Stand . Arme zeigen gestreckt in die Höhe. Der Oberkörper wird vom Becken aufwärts rechts und links geneigt.

A25– „Armpendel“: Aus dem beidbeinigen Stand werden zuerst bei ruhigem Oberkörper die Arme abwechselnd gependelt. Die Schwingungsamplitude soll vor und hinter dem Körper gleich weit sein.



A26 – „Windmühle“: Im beidbeinigen Stand stehen. Die Hände auf die Schultern legen und die Schultern entweder vorwärts, rückwärts gleichseitig oder wechselseitig kreisen.

3.1.4. Modul M04: Partnerwahl

Alle gehen einzeln durch den Raum und suchen einen Partner/eine Partnerin der eigenen Wahl. Mit diesem Partner/dieser Partnerin werden dann die nachfolgend beschriebenen Aktivierungsübungen durchgeführt. Der Lehrer/die Lehrerin gibt die Übungen vor, fordert zum Rollentausch auf und kündigt auch die neue PartnerInnenwahl an.

A27 – „Spurtreue“: Der jüngere Partner/die jüngere Partnerin folgt exakt der Spur des gewählten Partners/der gewählten Partnerin. Beim angesagten Rollentausch marschiert die Zweiergruppe in die Gegenrichtung.

A28 – „Rhythmustreue“: Schrittrhythmus des Partners/der Partnerin übernehmen.

A29 – „Bewegungstreue“: Bewegungsvorgaben des Partners/der Partnerin nachahmen.

A30 – „Bildtreue“: Bei der Fortführung der beiden vorigen Übungen wird der Rhythmus und die Bewegungsausführung des Partners/der Partnerin übernommen und nachgemacht.

A31– „Untreue“: Bewegungsrhythmus wird beibehalten, die Übung wird gegengleich zum Partner/zur Partnerin ausgeführt, z. B. auf Handzeichen links folgt Handzeichen rechts.

A32 – „Getrennt und Treu“: Der gewählte Partner/die gewählte Partnerin bewegt sich frei irgendwo im Klassenraum. Der/die jüngere der Beiden orientiert sich im Raum und macht exakt die Bewegungen des/der Älteren nach.

A33 – „Getrennt und Untreu“: Übungsaufgabe wie vorhin, nur jetzt wird die Bewegung gegengleich ausgeführt.

A34 – „Gemeinsam und Kreativ“: Die Partner bewegen sich frei im Klassenraum. Der/die Ältere gibt eine Bewegung vor und der/die Jüngere gibt eine Bewegungsantwort, so dass sich eine Art „Bewegungsgeschichte“ entwickelt.

A35 – „Aus dem Gleichgewicht“: Es wird ein Partner gesucht, den man aus dem Gleichgewicht bringen will. Nach erfolgreicher Partnersuche reichen sich die Partner jeweils die rechte Hand und stehen auf dem jeweils linken Bein im Einbeinstand gegenüber. Die freien rechten Spielbeine berühren sich. Jetzt versuchen die Partner sich gegenseitig mit Druck und Zug achtsam aus dem Gleichgewicht zu bringen.

A36 – „Druck und Gegendruck“: Nach der Partnerwahl stehen sich diese im Beidbeinstand gegenüber und berühren sich an den Handflächen beider Hände. Auf Zuruf versuchen die Partner, sich durch Druck und Bewegung der Hände aus dem Gleichgewicht zu bringen.



3.1.5. Modul M05: Beschleunigung

Es werden einfache motorische Grundübungen wie zum Beispiel Gehen im Stand, Springen, Seitsteigen, Knieheben, Anfersen von der Lehrperson vorgegeben und in einem langsamen Tempo und Rhythmus begonnen und kontinuierlich zu höheren Bewegungsgeschwindigkeiten und schnellerem Rhythmus „beschleunigt“.

A37 – „Gehen am Stand“: Vom langsamen Gehen über das Laufen bis „Fußtappings“ mit hoher Bewegungsfrequenz (eine Art schnelles „Zappeln“ am Stand) übergehen.

A38 – „Klatschen“: In die Hände vor und hinter dem Körper klatschen. Das Tempo laufend erhöhen bis es zu schnellen „Handtappings“ kommt.

A39 – „Knieheben“: Die Knie in die Waagrechte heben und dabei immer schneller werden. Fortgeschrittenenvariante: Kombination aus A38 und A39. Zusätzlich unter dem waagrechtgehobenen Oberschenkel in die Hände klatschen.

A40 – „Standwechselsprünge“: Aus der Schrittstellung hochspringen und nach einem Schrittwechsel in der Flugphase landen. Arme wechselseitig mitführen.

A41 – „Dampflokomotive“: Im Einbeinstand wird das Spielbein in einer exakten Kreisbahn, wie beim Treten eines Pedals beim Fahrradfahren, geführt. Der gegenüberliegende Arm führt im gleichen Rhythmus ebenfalls eine Kreisbewegung aus.

A42 – „Grätsch-/Scherensprünge“: Aus dem Grätschstand in den Scherenstand (dabei kreuzt ein Bein vor dem anderem) springen. Anschließen zurück in den Grätschstand wechseln und danach wieder in den Scherenstand springen. Diesmal kreuzt das andere Bein vorne.

A43 – „Tänzer“: Einbeinstand einnehmen und das Spielbein seitlich in der Luft halten. Es folgt ein Sprung mit Beinwechsel. Der Absprung vom rechten Bein und die Landung auf dem linken Bein sollen auf einem Platz erfolgen. Die Arme zeigen ruhig nach vorne. Fortgeschrittenenvariante: Die Arme beim Sprung wechselseitig mitführen

3.1.6. Modul M06: Sitz-Mobilisation

In diesem Modul werden alle Übungen auf dem Sessel sitzend durchgeführt. Vorbereitend wird den Schülern und Schülerinnen die aktive Sitzposition am Sessel erklärt. Die Schüler und Schülerinnen sitzen auf der vorderen Hälfte des Sessels, die Fußsohlen sind am Boden und die Füße sind gerade und hüftbreit ausgerichtet. Weiters sind die Knie im Lot über den Fersen und der Oberkörper wird aus der Bauch- und Rückenmuskulatur aktiv aufrecht gehalten. Die Hände stützen leicht auf den Oberschenkeln auf und die Schultern sind nach hinten (Schulterblätter zusammenführen) und nach unten zu führen. Der Blick ist gerade noch vor gerichtet und der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

A44 – „Fersentanz“: Die Fersen werden in der oben beschriebenen Sitzposition abwechselnd vom Boden abgehoben, Zehen bleiben am Boden.



- A45 – „Kosakentanz“:** Die Hände stützen sich an der vorderen Sesselkante ab, und die Beine werden in der Luft abwechselnd im Knie gebeugt und gestreckt. Eine Variante ist, beide Beine gleichzeitig zu beugen und zu strecken.
- A46 – „In & Out“:** Die Hände stützen sich an der vorderen Sesselkante ab. Die Beine werden in der Luft in eine In-Beinstellung und Out-Beinstellung gebracht. Bei der In-Beinstellung zeigen die Zehen, bei der Out-Beinstellung die Fersen zueinander.
- A47 – „X & O“:** Die Hände stützen sich an der vorderen Sesselkante ab. Die Beine werden in der Luft in eine X-Beinstellung und O-Beinstellung gebracht. Bei der X-Beinstellung werden die Knie zueinander geführt, bei der O-Beinstellung berühren sich die Fußsohlen.
- A48 – „Katzenbuckel“:** Beide Hände stützen sich auf den Knien ab. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt und der Rücken ist gestreckt. Danach wird die Wirbelsäule rund zu einem Katzenbuckel gemacht, anschließend wird Kopf und Oberkörper wieder in die Ausgangsposition zurückgebracht.
- A49 – „Propeller“:** Die Hände werden auf die Schultern gelegt und die Oberarme seitlich waagrecht gehalten. Der Oberkörper dreht nun in der Wirbelsäule von links nach rechts, wobei der Kopf mitgedreht wird.
- A50 – „Sitzpendel“:** Die Arme werden seitlich neben dem Körper bei ruhigem Oberkörper aus der aktiven Sitzposition abwechselnd vor und zurückgependelt.
- A51 – „Zelt“:** Die Oberarme werden seitlich in eine waagrechte Position geführt, wobei die Unterarme senkrecht in die Höhe zeigen. Nun werden beide Arme gleichzeitig nach oben gestreckt und die Handrücken berühren sich über dem Kopf.
- A52 – „Nein“:** Der Kopf wird langsam nach links und rechts gedreht. Der Blick bleibt stets waagrecht nach vorne gerichtet.
- A53 – „Ja“:** Das Kinn zur Brust führen und danach den Kopf wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Der Kopf darf keinesfalls nach hinten überstreckt werden.
- A54 – „Schildkröte“:** Ein Doppelkinn formen und den Blick gerade nach vor richten. Nun den Kopf in einer möglichst horizontalen Ebene nach vorne führen und wieder zurück.

3.2. Koordinationsmodule „Koordix“

Die Übungen aus den **Koordinationsmodulen** werden als Bewegungsanweisungen vorgegeben. In der Sprache der Sportwissenschaft heißt das, klar und deutlich formulierte Anweisungen zur Bewegungsausführung vorzugeben. Damit unterscheidet sich dies zu den Bewegungsaufgaben mit denen grundsätzlich die Übungen aus dem Aktivierungs- und Überleitungsmodul angegeben werden und wo zu der Ausführung von den SchülerInnen oft mehrere Ausführungswege gewählt werden können. Die Anweisungen werden laut und deutlich angesagt.



Die verbale Beschreibung wird zumeist durch Vormachen (der/die LehrerIn oder PeerCoaches führen die Übungen vor den SchülerInnen aus) oder durch Vorzeigen (durch Abspielen der Übungsabfolge auf der DVD „**Vital4Brain - bewusst bewegen. Besser lernen.**“) unterstützt und begleitet.

Bei den Übungen aus dem Modulen „Koordix“ ist das anfängliche Scheitern, das Annehmen der koordinativen Herausforderung und das konzentrierte Steuern der Bewegungen mit den Anforderungen von Seitwechselln, Rhythmuswechselln, der Ansteuerung von unterschiedlichen Bewegungsaufgaben für Hände und Füße, Arme und Beine, Links und Rechts bis zu ersten Erfolgen ein Übungsprinzip und das leitende Motiv. Wenn die Übungen stabil und auch unter Druckbedingungen wie Zeitdruck, Präzisionsdruck, Komplexitätsdruck, Situationsdruck und Belastungsdruck mehrmals hintereinander erfolgreich wiederholt werden können, ist entweder eine neue Übung anzusagen oder eine koordinativ herausfordernde Übungsvariante vorzugeben.

Bei Übungen mit „**Steuerungswchsel**“ erfolgt ein Übergang von einer diagonal-wechselseitigen Bewegungsausführung zu einer lateral-gleichseitigen Ausführung und dann wieder zurück in die diagonal-wechselseitige Ausführung. Ziel ist es, den Übergang ohne Bewegungsunterbrechung fließend auszuführen. Die Übungen werden grundsätzlich diagonal-wechselseitig begonnen und beendet. Die Bewegungsgeschwindigkeit und die Taktvorgabe bei den Übungen mit **Rhythmuswechsel** ist situativ der Leistungsfähigkeit der SchülerInnen anzupassen, soll aber durchaus fordernd und herausfordernd sein. Je nach dem Leistungszustand ist bei Übungen mit **Dimensionswechsel** von einer Bewegungsdimension, beispielsweise vor- und rückwärts herausfordernd schnell zur zweiten und schließlich zur dritten Bewegungsdimension, beispielsweise Hoch- und Tiefbewegungen, zu führen. Das Wesentliche bei den Übungen mit **Bewegungsantworten** ist, dass diese einmal zentral vom/n der LehrerIn erfolgen und ein anderes Mal paarweise durchgeführt werden können. Beide Formen haben einen sehr berechtigten Platz im Koordinationsteil und sind abwechselnd einzuplanen. Bei den Koordinationsübungen ist Abwechslung, Steigerung des Übungstempos Steigerung des Zeit- und des Präzisionsdrucks ein Trainingsprinzip, das auch bei den vorliegenden Bewegungsprogrammen einzubringen ist. Unerwartetes und Neues ist herausfordernd und auch ein wesentliches Lernprinzip, daher liegt die Kreativität im Übungsausbau.

3.2.1. Modul M07: Stand-Schritte

K01 – „Knieltanz“: Gehen im Stand, die Arme werden wechselseitig mitgeschwungen und der vordere Arm berührt mit den Handflächen die Innenseite des gegenüberliegenden Knies, der freie Arm wird nach hinten geschwungen; nach ca. elf Schritten wird ohne Bewegungsunterbrechung in eine gleichseitige Bewegungsausführung gewechselt und die Hand berührt die Außenseite des Knies; nach ca. elf Schritten wird erneut die Wechselseitigkeit durchgeführt. Für Fortgeschrittene empfiehlt es sich die Schrittzahl pro Wechsel zu verringern.

Variation 1: der freie Arm wird nach oben geführt

Variation 2: der freie Arm wird nach oben geführt und berührt mit der Handfläche den Hinterkopf, dabei wist der Steuerungswchsel nicht zu vergessen.



K02 – „Soldat“: Gehen im Stand, die Kniehebung erfolgt bis unter die Waagrechte, die Oberarme liegen am Körper an, und die Unterarme schwingen bis in die Waagrechte. Das Übungsprinzip ist, die Bewegungsausführung diagonal-wechselseitig zu beginnen und nach 9 Schritten ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses in eine lateral-gleichseitige Ausführung überzugehen. Nach 9 Passschritten erfolgt ohne Bewegungsunterbrechung der Steuerungswechsel in die diagonal-wechselseitige Ausführung. Bei sichtbaren Lernfortschritten kann die Zyklusvorgabe von 9 auf 7, 5 bis zu 3 Schritten erfolgen.

K03 – „Rückenklopfer“: Bewegungsausführung wie bei Übung K01, nur dass die nach hinten geführte Hand auf den Rücken gelegt wird. Als eine mögliche Steigerung der koordinativen Anforderung kann vorgegeben werden, ob die Handflächen oder die Handrücken das Knie und den Rücken berührt.

K04 – „Ellenbogenstepper“: Grundübungsausführung wie bei Übung K01, anstelle der Hand berührt der Ellenbogen das Knie, welches auch über die Waagrechte gehoben wird. Dadurch wird insbesondere die konditionelle Anforderung erhöht.

K05 – „Storch“: Beidbeiniger Stand, die Arme werden seitlich zum Oberkörper gehalten, die Oberarme sind waagrecht, das Ellenbogengelenk ist rechtwinkelig gebeugt, die Handflächen zeigen nach vorne, die Finger nach oben. Im wechselseitigen Standschritt wird jeweils ein Bein bis in die Waagrechte gehoben und gleichzeitig dazu der gegengleiche Arm im Schultergelenk gedreht, sodass der Unterarm waagrecht geführt wird und die Handflächen zum Boden zeigen. Der gegenüberliegende Arm bleibt ruhig oben gehalten. Wie bei den obigen Übungen erfolgt ein dynamischer Steuerungswechsel ohne Bewegungsunterbrechung.

K06 – „Spiegelblick“: Grundübungsausführung wie bei Übung K01. Bei dieser Übung werden die Finger gestreckt und in die Hand, die vor das Gesicht geführt wird, blickt man wie in einen Spiegel. Eine mögliche Steigerung der koordinativen Anforderung erzielt man durch Zusatzaufgaben, die mit dem zurückgeführten Arm auszuführen sind, beispielsweise durch die Bewegungsanweisung „der Daumen des gestreckt nach hinten geführten Armes zeigt nach innen / außen / unten“.

K07 – „Rund um den Spiegel“: Grundübungsausführung wie oben Übung K06. Jetzt wird die Anforderung an die Bewegungssteuerung erhöht, indem zusätzlich Bewegungsaufgaben mit den Augen gestellt werden. Die erste Aufgabe lautet: „Mache einen Standschritt und halte mit der Bewegung inne, wenn das Bein abgewinkelt hoch geführt ist und wenn du die Handfläche des gegenüberliegenden Arms genau vor deinen Augen hältst. Jetzt stehst du ruhig auf einem Bein und lässt deine Augen um die Hand kreisen“. Nach fünf Schritten wird der Steuerungswechsel auf gleichseitig vollzogen und dann wieder zurück. Die Steigerung der koordinativen Herausforderung wird folgt angesagt: „Kreise mit den Augen bei stetig fortgeführten Standschritten mit Steuerungswechsel“. Die nächste Aufgabe heißt „Augen-Achter“. Am Ende der Anforderungskette können auch Zusatzaufgaben für den zurückgeführten Arm stehen.

K08 – „Stand-Skilanglauf“: Standwechselschritte mit Landung am vorderen Bein unter dem Körperschwerpunkt. Die Arme werden in folgender Abfolge zu der Schrittbewegung koordiniert. Es beginnt mit Schritt 1, dem Diagonalschritt. Die Arme werden wechselseitig diagonal mitgeschwungen. Schritt 2, der Passgangschritt. Die Arme werden im Passgang wechselseitig geführt. Schritt 3, der Doppelstock.



Die Füße bleiben stehen und die Arme werden wie beim Doppelstockschub der Skilangläufer geführt. Schritt 4, Doppelstock mit Zwischenschritt. Jetzt werden die Schrittwechselläufe der Beine und Doppelstockschübe der Arme kombiniert. Die Schrittwechsel von 1 auf 2, auf 3 und auf 4 werden angesagt.

Fortgeschrittenenvariante 1: Der Schrittwechsel und die Wahl des Schrittes werden vorgegeben. Die Arme und Beine bewegen sich im gleichen Rhythmus.

Meistervariante: Doppelter Rhythmus – die Armbewegung ist doppelt so schnell wie die Schrittbewegung der Beine.

K09 – „Flaggsignal“: Die Übungsaufgabe ist, Standschritte mit vorgegebenen Armbewegungen jeweils auf einen Doppelschritt auszuführen. Die Abfolge der Armbewegungen beginnt mit Takt 1, „Hände-hoch“. Armhaltung: beide Arme sind in die Höhe gestreckt. Takt 2, Arme werden seitlich nach unten geführt, so dass die Oberarme waagrecht stehen, das Ellenbogengelenk rechtwinkelig gebeugt ist, Unterarme senkrecht stehen und die Daumen nach hinten zeigen. Takt 3, durch eine Drehung im Schultergelenk werden die Unterarme bei rechtwinkelig gebeugten Ellenbogen waagrecht nach vorne geführt, die Daumen zeigen nach oben. Takt 4, die Handflächen zur Brust führen, Arme bleiben in der Waagrechten.

Einsteigervariante: nur die Armbewegung ohne Standschritte.

Fortgeschrittenenvariante 1: Coach- und Schülerarmbewegungen sind um einen Takt verschoben, der Coach ist einen Takt voraus.

Meistervariante 1: Phasenversetzung – ein Arm ist genau um einen Takt vor dem anderen Armin der Bewegungsausführung, ohne Standschritte.

Meistervariante 2: Phasenversetzung plus Rhythmuskoppelung – jetzt mit Standschritten, auf jeden Doppelschritt folgt eine Armbewegung.

K10 – „Kopieren“: Wechsel der Organisationsform. Der Vital4Brain Coach dreht den Schülerinnen und Schülern den Rücken zu und macht nach Belieben die oben angeführten Übungen vor. Die Schwierigkeit ist jetzt, dass die Schülerinnen und Schüler die Übungsausführung (von K01-K08 und sogar noch neue Varianten von Standschritten), den Steuerungswechsel (Wechsel von diagonal-wechelseitig zu lateral-gleichseitig), den Rhythmuswechsel (Wechsel zwischen schnell und langsam, sowie zyklisch zu azyklisch) und den Dimensionswechsel (Bewegung im Raum vorwärts, rückwärts, seitwärts) übernehmen müssen.

K11 – „Spiegeln“: Der Vital4Brain Coach wendet sich bei dieser Übung den Schülerinnen und Schülern wie beim Frontalunterricht zu. Die Steigerung der Schwierigkeitsstufe besteht darin, dass die Schülerinnen und Schüler die Übungen spiegelgleich zum Coach ausführen. Damit sind alle Schwierigkeiten von Übung K09 in einer neuen koordinativen Herausforderung vereint.

K12 – „Imitieren“: Die Organisationsform der frontalen Zuwendung bleibt gleich. Die Schwierigkeit steigt jedoch deutlich, da die Schülerinnen und Schüler gefordert sind, die Bewegungsausführungen des Vital4Brain Coaches exakt nachzumachen, zu imitieren. Die Herausforderung besteht nun darin, dass beispielsweise beim Dimensionswechsel nach rechts auch die Schülerinnen und Schüler nach rechts gehen, und somit im Kopf eine ganz neue Bewegungsausführung zusammenstellen müssen, denn sie bewegen sich räumlich gesehen in die Gegenrichtung zum Coach.



K13 – „Rechenkaiser“: Entweder beim Kopieren, Spiegeln oder Imitieren kann nun als deutliche Steigerung der Anforderung an die Netzwerkstrukturen im Gehirn eine Rechenaufgabe dazukommen. Zum Beispiel: jede/r subtrahiert halblaut für sich von 100 jeweils die Zahl 7 {100, 93, 86, 79, 73, ...}.

3.2.2. Modul M08: Seit-Schritte

K14 – „Handzeichen“: Seitstellschritte nach rechts und links und wieder zurück in den geschlossenen Beidbeinstand. Die Füße bleiben stets parallel zueinander. Die Arme werden bei Beginn der Übungsausführung beim Seitstellschritt diagonal-wechselseitig in die Waagerechte seitlich gehoben und beim Beinschluss wieder an den Körper geführt. Nach 9, 7, 5 oder 3 Schritten erfolgt ein Übergang zu einer lateral-gleichseitigen Ausführung und dann wieder zurück in die diagonal-wechselseitige Ausführung. Ziel ist es, den Übergang ohne Bewegungsunterbrechung fließend auszuführen und die Zykluszahl zu verringern.

K15 – „Vorfahrt“: Die Bewegungsausführung der Beine ist wie bei Übung 1. Die Arme werden jetzt allerdings nach vorne in die Waagerechte geführt. Es wird diagonal begonnen, dann auf gleichseitig gewechselt und mit der diagonalen Ausführung wird die

Übung beendet. Ziel ist wieder, den Übergang der Seitwechsel ohne Bewegungsunterbrechung fließend auszuführen und die Zykluszahl zu verringern.

K16 – „Skating“: Weite Seitstellschritte, wie bei K14 beschrieben. Jetzt werden die Arme wie beim Skilanglauf-Skatingschritt parallel vor und zurückgeschwungen. Am Übungsbeginn erfolgt auf jeden Seitstellschritt ein vollständiger Armschwung von vorne nach rückwärts und wieder nach vorne (1:1). Es erfolgt ein Rhythmuswechsel so, dass auf einen Seitstellschritt ein Armschwung von vorne nach hinten und auf den nächsten von hinten nach vorne erfolgt (2:1). Die Schrittweite und die Taktvorgabe werden vorgemacht, situativ angepasst und gesteigert.

K17 – „Hampelmann“: Aus dem geschlossenen Beidbeinstand mit angelegten Armen erfolgt ein Sprung in den Grätschstand mit den Armen über dem Kopf. Nach 9, 7 oder 5 Sprüngen wird die Bewegungssteuerung so gewechselt, dass bei geschlossenen Beinen die Arme über dem Kopf sind und im Grätschstand die Arme am Körper. Die Sprunghöhe, die Grätschweite und die Taktvorgabe werden vorgemacht, situativ angepasst und gesteigert.

K18 – „Seit-Tanz“: Aus dem geschlossenen Beidbeinstand wird abwechselnd das rechte und linke Bein zur Seite gehoben. Die Fußführung ist parallel. Wie bei der Übung 1 „Handzeichen“ werden die Arme abwechselnd zur Seite gehoben. Eine Übungsvariation ergibt sich, wie im Bild gezeigt, wenn ein Arm nach vorne geführt, der zweite an der Seite angelegt wird. Koordinativ noch herausfordernder ist die Übungsvariation, wenn die Arme gegengleich vor- und rückgeschwungen werden im Rhythmus zur seitlichen Beinabspreizung.

K19 – „Vorne-Überkreuzen“: Seitstellschritte, jetzt werden die Beine aber nach vorne und „überkreuz“ zur Seite geführt. Die Fußführung bleibt parallel. Die Arme werden diagonal-wechselseitig zu den Beinen vor und rück geschwungen.



Die Handflächen der vorderen Hand zeigen nach oben. Nach 9, 7, 5 oder 3 Schritten erfolgt ein Übergang zu einer lateral-gleichseitigen Ausführung und dann wieder zurück in die diagonal-wechselseitige Ausführung. Zur Steigerung der koordinativen Anforderung können auch parallele Armschwünge eingebaut werden sowie Zusatzaufgaben bei der Armführung und der Handhaltung vorgegeben werden.

K20 – „Hinten-Überkreuzen“: Seitstellschritte, die Beine werden hinter dem Körper „überkreuz“ zur Seite geführt. Die Fußführung bleibt parallel. Die Arme werden in der ersten Übungsphase diagonal-wechselseitig zu den Beinen geführt. Die vordere Hand berührt vor dem Körper das gegenüberliegende Knie, die hintere Hand berührt mit dem Handrücken die gegenüberliegende Gesäßhälfte. Nach 9 Schritten erfolgt ein Übergang zu einer lateral-gleichseitigen Ausführung und dann wieder zurück in die diagonal-wechselseitige Ausführung. Als Erschwerung der koordinativen Herausforderung kann der Wechsel schneller, nach 7, 5 oder 3 Schritten, vollzogen werden.

K21 – „Kopieren“: Wechsel der Organisationsform. Der Vital4Brain-Coach dreht den SchülerInnen den Rücken zu und macht nach Belieben die oben angeführten Übungen vor. Jetzt ist die Schwierigkeit, dass die SchülerInnen die Übungsausführung (von K14-K20 und sogar noch neue Varianten von Standschritten), den Steuerungswechsel (Wechsel von diagonal-wechselseitig zu lateral-gleichseitig), den Rhythmuswechsel (Wechsel zwischen schnell und langsam, sowie zyklisch zu azyklisch) und den Dimensionswechsel (Bewegung im Raum vorwärts, rückwärts, seitwärts) übernehmen müssen.

K22 – „Spiegeln“: Jetzt wendet sich der Vital4Brain-Coach den SchülerInnen zu, so wie beim Frontalunterricht. Die Steigerung der Schwierigkeitsstufe besteht darin, dass die SchülerInnen die Übungen spiegelgleich zum Coach ausführen. Damit sind wieder alle Schwierigkeitsstufen von Übung K21 in einer neuen koordinativen Herausforderung verpackt.

K23 – „Imitieren“: Die Organisationsform der frontalen Zuwendung von Übung K22 bleibt gleich, jetzt steigt die Schwierigkeit jedoch deutlich, da die SchülerInnen gefordert sind die Bewegungsausführungen des Vital4Brain-Coaches exakt nachzumachen, also zu imitieren. Die Schwierigkeit ist, wenn beispielsweise der Coach beim Dimensionswechsel nach rechts geht, dass auch die SchülerInnen nach rechts gehen müssen und somit im Kopf eine ganz neue Bewegungsausführung zusammenstellen müssen, denn sie bewegen sich von ihrem Raumgefühl gesehen in die Gegenrichtung.

K24 – „Rechenkaiser“: Entweder beim Kopieren, Spiegeln oder Imitieren kann nun als deutliche Steigerung der Anforderung an die Netzwerkstrukturen im Gehirn die Aufgabe dazukommen, für sich halblaut von 100 jeweils die Zahl 7 zu subtrahieren {100, 93, 86, 79, 73, ...}.

Anmerkungen zur Vital4Brain Idee und zum Ausbau des Übungsprogramms:

Die Idee hinter dem Programm ist, dass die SchülerInnen immer mit koordinativen Übungen gefordert werden, die immer wieder neue Steuerungsaspekte einbringen. Wenn die Vital4Brain Einheit bereits öfters in einer Klasse durchgeführt wurde, dann können die Varianten des Kopierens, Spiegeln und Imitierens und zu einem **Vital4Brain Dance** erweitert werden.



3.2.3. Modul M09: Bein-Schwung

Die meisten Übungen aus Modul M09 werden im Einbeinstand ausgeführt. Dabei pendelt das Spielbein mit mittlerer Bewegungsgeschwindigkeit. Die Beine sollen im Kniegelenk nach Möglichkeit gestreckt bleiben. Das Bein wird beim Pendeln stets so geführt, dass die Zehen in jeder Beinstellung immer nach vorne zeigen.

K25 – „Beinpendel/Armpendel“: Im Einbeinstand schwingt das Spielbein mit gestrecktem Knie. Die Arme pendeln bei Übungsbeginn diagonal-wechselseitig zum Spielbein, die Handflächen zeigen stets zum Körper. Nach 9, 7, 5 oder 3 Schwüngen erfolgt ein Übergang zu einer lateral-gleichseitigen Ausführung und dann wieder zurück in die diagonal-wechselseitige Ausführung. Dann wird das Standbein zum Spielbein. Übungsvariationen zur Steigerung der koordinativen Anforderungen ergeben sich, indem Zusatzaufgaben für die Armführung, beispielsweise „beuge den vorderen Arm im Ellenbogen“ und/oder der Handführung, zum Beispiel „drehe deine Handflächen nach oben“, gegeben werden.

K26 – „Beinpendel/Armkreis“: Einbeinstand, das Spielbein pendelt mit gestrecktem Knie vor und zurück. Die Arme werden vor dem Körper gestreckt und die Hände werden gefaltet. Jetzt zeichnen die Arme einen Kreis in die Luft. Das Spielbein pendelt „gerade“ weiter. Zur Übungsvariation können die Hände geöffnet werden. Nun werden mit beiden Armen gegengleiche Kreise gezeichnet oder Buchstaben in die Luft geschrieben. Spiegelbildlich schreiben mit „geradem“ Beinpendel erschwert die Aufgabe sehr.

K27 – „Beinkreis/Armpendel“: Einbeinstand, das Spielbein führt einen Kreis vor dem Körper aus. Die Arme schwingen bei Übungsbeginn diagonal-wechselseitig, dann erfolgt ein Steuerungswechsel zur parallelen Armführung und wieder zurück zur wechselseitigen. Die koordinative Herausforderung besteht darin, die Arme in „Pendelrichtung“ gerade zu schwingen und nicht dem Kreis des Beins zu folgen. Zusatzaufgaben bei der Handführung erschweren die Übung deutlich.

K28 – „Beinachter/Armpendel“: Übungsausführung und Steigerungen wie bei K27, jetzt wird allerdings ein Achter mit dem Spielbein in die Luft geschrieben. Je mehr mit dem Bein über die Körpermitte gearbeitet wird desto schwieriger.

K29 – „Beinkreis/Armachter“: Steigerung der Anforderung zu K28. Mit dem Spielbein kreisen und Achterschleifen mit jeweils dem gegenüberliegenden oder dem gleichseitigen oder mit beiden Armen ausführen. Je weiter der Arm über die Körpermitte geführt wird desto schwieriger. Zur Übungsvariation können die Augen dem Arm folgen.

K30 – „Augenkreisen im Einbeinstand“: Im Einbeinstand schwingt das Spielbein mit gestrecktem Knie. Die Arme pendeln bei Übungsbeginn diagonal-wechselseitig zum Spielbein wie bei Übung K25. Die Augen führen Zusatzbewegungen vom Augenkreis über das Quadrat bis zum Achter aus. Während der Übung von diagonal-wechselseitig auf parallel schwingende Arme wechseln und wieder auf diagonal-wechselseitig. Die Augen weiterbewegen beim Steuerungswechsel von wechselseitig auf parallele Arme.

K31 – „Augen zu und durch“: Mit geschlossenen Augen die Übung K25 bis zur Übung K30 ausführen. Das Gleichgewicht dabei möglichst nicht verlieren.



K32 – „Luftschloss“: Einbeinstand mit Beinpendel. In der Einstiegsversion pendelt der gegenüberliegende Arm diagonal zum Spielbein. Die freie Hand zeichnet vor dem Körper ein Schloss in die Luft oder ein anderes Bild. Die Übung steigert sich vom Schwierigkeitsgrad, wenn nun der seitengleiche Arm zum pendelnden Bein diagonal schwingt. Die freie Hand zeichnet ein Bild in die Luft. In der nächsten Steigerungsstufe pendelt wiederum ein Bein, beide Arme sind in Vorhalte und auf Kommando zeichnet eine Hand ein Bild und die andere einen Vornamen in die Luft. In der letzten Stufe pendelt ein Bein, eine Hand schreibt einen Vornamen die andere Hand einen Nachnamen.

3.2.4. Modul M10: Partner-Gym

Bei den Übungen aus Modul M10 werden Bewegungsreaktionen auf Bewegungsvorgaben oder auf Denkaufgaben gewünscht. Bei den ersten Übungen gibt eine/ein PartnerIn die Aufgabe vor, bei den folgenden Übungen werden von den Coaches Rechenaufgaben gestellt, die mit einer beschriebenen Bewegungsantwort zu lösen sind.

K33 – „PartnerGym / Hände in die Höhe“: Wahl eines etwa gleich großen Partners/ einer Partnerin, Aufstellung gegenüber, die Hände werden in Schulterhöhe zusammengeführt und berühren sich mit leichtem Druck an den Handflächen. Es wird ein/e „GeberIn G“ und ein/e „NehmerIn N“ bestimmt. „G“ gibt die Bewegungsanweisung und den Rhythmus der Übung vor, „N“ gibt die gewünschte Bewegungsantwort so schnell wie möglich und in einer korrekten Bewegungsausführung.

„G“ gibt die erste Bewegungsanweisung. Er/Sie führt vor dem Körper einen Arm hoch, „N“ macht die Bewegung mit dem Arm mit und die Bewegungsantwort von „N“ ist ein Hochziehen und Anhocken des gegenseitigen Beines. „G“ kontrolliert die Bewegungsantwort. Wenn alles stimmt, kommt die nächste Anweisung, entweder mit dem rechten oder der linken Arm. Nach 10 bis 15 Wiederholungen werden die Rollen „G“ und „N“ getauscht.

K34 – „PartnerGym / ... und dann nach unten“: Ausgangsstellung und Rollenverteilung wie bei K33. Zur Bewegungsführung „Arme hoch“ und der Bewegungsantwort „gegengleiches Knie anhocken“ kommt jetzt die zweite Bewegungsanweisung „Arme nach unten führen“. Die Bewegungsantwort lautet: „Gegenseitiges gestrecktes Bein nach hinten führen“. Bei dieser Übung gibt es demnach vier verschiedene Übungsanweisungen links und rechts und vier dazu passende Bewegungsantworten gegengleich ausgeführt. Rollentausch nach 12 bis 17 Wiederholungen nicht vergessen.

K35 – „PartnerGym / ... und auch zur Seite“: Ausgangsstellung und Rollenverteilung wie bei K33 und K34. Erweiternd zu den Bewegungsanweisungen „Arme hoch“ und „Arme tief“ und den zwei gewünschten Bewegungsantworten folgt die dritte Bewegungsanweisung „Arme zur Seite“. Die Bewegungsantwort ist: „Gegenseitiges gestrecktes Bein zur Seite abspreizen“. Bei dieser Übung gibt es demnach sechs verschiedene Übungsanweisungen und sechs dazu passende Bewegungsantworten. Rollentausch nach 14 bis 19 Wiederholungen durchführen.



- K36 – „PartnerGym / ... und schlussendlich überkreuzen“:** Ausgangsstellung und Rollenverteilung wie bei K33 –K35. Erweiternd zu den drei bekannten Bewegungsanweisungen „Arm hoch“, „Arme tief“ und „Arme zur Seite“ folgt die vierte Bewegungsanweisung „einen Arm vor dem Körper zum anderen führen“. Die Bewegungsantwort ist: „Gegenseitiges gestrecktes Spielbein vor dem Standbein überkreuzen“. Bei dieser Übung gibt es demnach acht verschiedene Übungsanweisungen und acht dazu passende Bewegungsantworten. Rollentausch nach 16 bis 21 Wiederholungen.
- K37 – „PartnerGym / mit geschlossenen Augen“:** Ausgangsstellung und Rollenverteilung wie bei den obigen Übungen mit einer Ausnahme, „N“ schließt die Augen. Jetzt läuft alles wie bei K36, „N“ muss die Bewegungsanweisungen nun erfühlen und sich somit vollkommen auf die innere Wahrnehmung konzentrieren. Bei dieser Übung werden 10 bis 15 Wiederholungen durchgeführt und danach die Rollen getauscht.
- K38 – „PartnerGym / doppelte Herausforderung“:** Ausgangsstellung und Rollenverteilung wie bei den K33 bis K36. Die Komplexität der Übung „verdoppelt“ sich jetzt, da „G“ sowohl die bekannten vier Bewegungsanweisungen, wie oben beschrieben, als auch die gewünschten Bewegungsantworten vorgeben darf. Beispiele: „G“ hebt den Arm, „N“ hockt das gegenseitige Knie an. „G“ hockt bei der zweiten Wiederholung das Knie an, jetzt ist die Bewegungsantwort von „N“ das Heben des Arms. Daher gibt es jetzt 16 Bewegungsanweisungen und dazu passende 16 Bewegungsantworten. Nach 10-15 Wiederholungen wird ein Rollentausch durchgeführt.
- K39 – „ZahlenGym / Addition“:** Beidbeiniger Stand und Blick zum/r LehrerIn. Der/die LehrerIn gibt eine Addition vor, zum Beispiel $6 + 6$. Die SchülerInnen berechnen das Ergebnis. Wenn dieses Ergebnis der Addition eine gerade Zahl ist, ziehen die SchülerInnen das gebeugte rechte Bein hoch, bei einer ungeraden Zahl das linke Bein.
- K40 – „ZahlenGym / Subtraktion“:** Ausgangsstellung und Übungsidee wie bei Übung K39, jetzt wird subtrahiert. Wenn dieses Ergebnis der Subtraktion eine gerade Zahl ist, ziehen die SchülerInnen das gestreckte rechte Bein nach hinten, bei einer ungeraden Zahl das linke Bein.
- K41 – „ZahlenGym / Multiplikation“:** Ausgangsstellung und Übungsidee wie bei Übung K39, die Multiplikation steht am Plan. Wenn dieses Ergebnis der Multiplikation eine gerade Zahl ist, spreizen die SchülerInnen das gestreckte rechte Bein seitlich ab, bei einer ungeraden Zahl das linke Bein.
- K42 – „ZahlenGym / RechenkaiserIn“:** Ausgangsstellung und Übungsidee wie bei Übung K39, jetzt wird sowohl addiert subtrahiert als auch multipliziert. Die Bewegungsantworten richten sich nach der Rechenart, wobei bei einem geraden Ergebnis das rechte Bein bewegt wird, bei einem ungeraden Ergebnis das linke Bein.



3.2.5. Modul M11: Raum-Zeit

K43 – „Echo“: Der Lehrer oder die Lehrerin gibt eine klar und deutlich zu erkennende Bewegungsposition vor, beispielsweise beidbeiniger Stand und Arme in Schulterhöhe ausgestreckt in Seithaltung. Aus dieser Position nimmt der Lehrer oder die Lehrerin die zweite Position, beispielsweise Arme vor der Brust Ellbogen zeigt nach außen, ein. Das „Echo“ des Schülers oder der Schülerin ist jetzt das Einnehmen der ersten Position des Lehrer oder der Lehrerin, Arme in Schulterhöhe ausgestreckt in Seithaltung, ein. Die dritte Position des Lehrers oder der Lehrerin ist dann beispielsweise Arme seitlich in 90°-Haltung. Es folgen weitere Bewegungsposition, Arme am Körper seitlich anlegen, beide Arme nach hinten strecken, einen Arm nach oben einen nach unten, usw.
Fortgeschrittenenvariante: „Doppelecho“ . Die Übungen werden mit einer Zweiphasenverfolgung durchgeführt

K44 – „Resonanz“: Es werden kleineräumige Bewegungsausführungen, beispielsweise Arme seitlich klein kreisen, vorgegeben. Der Schüler oder die Schülerin führt die Bewegungen mit verstärkter „Resonanz“, Arme seitlich groß kreisen, aus.
Fortgeschrittenenvariante: Mit beiden Armen zwei verschiedenen Übungen verstärken. Beispielsweise einen Arm seitlich kreisen, den zweiten Arm nach vorne und hinten bewegen.

K45 – „Echo – Resonanz“: Kombination aus K43 und K44. Die Übungspositionen werden um eine Phase verschoben eingenommen und dabei verstärkt ausgeführt.

K46 – „Flaggensignal im Viereck“: Schritte mit Beinschluss im Viereck werden mit Armbewegungen nach Erklärungen des Lehrers oder der Lehrerin durchgeführt. Die Schritte erfolgen in der Grundvariante nach dem Schema „rechts zur Seite – vor; links zu Seite – zurück“. Die Abfolge der Armbewegungen beginnt mit Takt 1, beide Arme sind in die Höhe gestreckt. Takt 2, Arme nach vorne waagrecht ausstrecken, die Daumen zeigen nach oben. Takt 3, die Ellbogen hinter den Körper führen, die Oberarme bleiben dabei waagrecht; Takt 4, die Arme gestreckt und senkrecht entlang der Beine nach unten bewegen.

Einsteigervariante: nur die beschriebenen Armbewegungen ausführen

Grundvariante: Beinbewegung im Viereck und im gleichen Rhythmus die Armbewegung

Fortgeschrittenenvariante 1: Phasenversetzung – eine Hand ist genau um einen Takt vor dem anderen Arm in der Bewegungsausführung, mit Beinbewegung im Viereck

Fortgeschrittenenvariante 2: Richtungswechsel im Viereck, „links zur Seite – vor – rechts zur Seite – zurück“

Meistervariante: Phasenversetzung und Richtungsvorgabe im Viereck auf Zuruf.

K47 – „Raumuhr“: Der Schüler oder die Schülerin steht in der Mitte eines vorgestellten Ziffernblattes. In der Grundvariante auf die angesagte Uhrzeit mit beiden Beinen steigen und danach wieder in den Mittelpunkt zurückgehen.

Übungsvariante 1: Linkes Bein ist der gedachte kleine Zeiger, das rechte Bein der gedachte große Zeiger. Die angesagte Uhrzeit mit den Beinen anzeigen.

Übungsvariante 2: „Punktespiegelung“ am Mittelpunkt, beispielsweise wenn der Lehrer oder die Lehrerin zwei Uhr sagt, muss der Schüler oder die Schülerin mit beiden Beinen auf acht Uhr steigen.



Übungsvariante 3: „Geradenspiegelung“ an der gedachten Gerade durch zwölf und sechs Uhr: Bei zwei Uhr steigt der Schüler oder die Schülerin mit beiden Beinen auf zehn Uhr.

Übungsvariante 4: Spiegelung durch optische Information angeben und Zahl benennen. Beispielsweise kann die Punktespiegelung durch eine Faust angezeigt werden und die Linienspiegelung durch gestreckte Arme.

K48 – „Städtereise“: Gleiche Ausgangsposition wie bei Übung K47 im Ziffernblatt einnehmen. Der Mittelpunkt ist der Schulstandort. Die Ziffern werden nun mit Städten benannt. Beispielsweise steht drei Uhr für Rom, sechs Uhr für Kairo, neun Uhr für Peking und zwölf Uhr für Washington.

Grundvariante: Nur auf die Städte steigen.

Übungsvariante 1: Auf die Kontinente steigen.

Übungsvariante 2: Auf die Länder steigen.

Übungsvariante 3: Auf eine beliebig genannte Stadt von einen der vier Kontinente steigen.

K49 – „Sportartensalat“: Der Lehrer oder die Lehrerin nennt zwei Sportarten und zeigt diese vor. Beispielsweise Hürdenlauf und Brustschwimmen.

Fortgeschrittenenversion: Der Lehrer oder die Lehrerin benennt nur mehr die Sportarten und der Schüler oder die Schülerin müssen diese mittels einer Bewegung darstellen. Beispielsweise Eisschnelllaufen und Tennis. Dabei führt der Arm einen Tennisschlag aus und die Beine eine Eislaufbewegung. Weitere Bewegungen wären zum Beispiel Brustschwimmen und Skilanglauf, Fußball und Basketball und vieles mehr.

K50 – „Bewegungssalat“: Der Lehrer oder die Lehrerin zeigt unterschiedliche Bewegungen vor, wobei diese zu Beginn denselben Rhythmus beschreiben und im weiteren Verlauf unterschiedliche Rhythmen. Beispielsweise: Gehen am Stand mit wechselseitigem und gleichrhythmischen Armschwung folgt Gehen mit doppelt so schnellen Armschwüngen.

Übungsvariante 1: Bim Hampelmann in den Grätschstand springen und die Arme dabei in Hochhalten führen. Im Schlusssprung die Arme seitlich am Körper anlegen. Arme und Beine zunächst im selben Rhythmus und danach die Arme doppelt so schnell mitführen. Übungsvarianten 2: Standsprünge mit Klatschen, Schrittwechselsprünge und Seitstellschritte mit unterschiedlichen Armschwüngen in verschiedenen Rhythmen.

3.2.6. Modul M12: FingerGym

Vorbemerkung: Alle Übungen der Module M01 bis M06 des Hauptteiles „Koordix“ wurden entweder im Stehen oder beim Dimensionswechsel auch mit Platzwechsel ausgeführt. Wenn es die Situation in der Klasse wünschenswert erscheinen lässt oder sogar erfordert, dass die SchülerInnen an ihren Platz sitzen bleiben, ist ein Üben noch immer möglich. Die Übungen aus dem Modul M06 können auch im Sitzen durchgeführt werden.

K51 – „Ins Fäustchen lachen“: Die Arme sind nach vorne gestreckt und die Daumen zeigen zueinander. Bei der Einstiegsübung werden die Fäuste geballt und die Daumen bleiben außerhalb der Faust und zeigen gestreckt zueinander. Danach wird die Hand geöffnet, die Finger werden gestreckt. Nach einigen Wiederholungen wird die Faust geballt und die Daumen sind in der Faust. Den Übungswechsel langsam beginnen und immer schneller ausführen.



Es folgt nun die Umstiegsübung, wobei sich bei einer Hand der Daumen in der Faust, bei der anderen Hand der Daumen außerhalb der Faust befindet. Immer schneller abwechseln. Die Steigerung der Anforderung erfolgt bei der Ausstiegsübung. Dabei wird die Übung fünf Mal gleichseitig und fünf Mal wechselseitig ausgeführt, und das immer schneller werdend.

K52 – „Fingertanz“: Die Arme werden mit geballter Faust nach vorne gestreckt, wobei die Daumen gestreckt nach oben (Richtung Decke) zeigen. Bei der Einstiegsübung werden zehn Mal Daumen und kleine Finger abwechselnd gestreckt und gebeugt, mit beiden Händen im gleichen Rhythmus. Bei der Umstiegsübung wird versucht, ohne Unterbrechung den Bewegungsrhythmus wechseln und gegengleich beginnen. Bei der einen Hand den Daumen und bei der anderen Hand den kleinen Finger strecken. Bei der Ausstiegsübung erfolgt ein Wechsel von gleichseitiger und gegengleicher Ausführung, mit einer Wiederholungszahl von jeweils fünf bis sieben.

K53 – „Fingerklavier“: Bei der Übungsposition der Grundübungen werden die Hände im Gesichtsfeld gehalten, die Handflächen zeigen nach unten. Ähnlich wie beim Klavierspiel werden die Finger bewegt, wobei der Daumen eine Klaviertaste darstellt. Bei der ersten Übung werden die Finger links und rechts gleich vom Zeigefinger über den Mittelfinger bis zum kleinen Finger zum Daumen geführt und berühren diesen dabei. Bei der zweiten Aufgabe beginnt bei der rechten Hand der Zeigefinger und bei der linken Hand der kleine Finger mit der „Tastenabfolge“. Der Tastenlauf erfolgt immer in beide Richtungen und wird ca. fünf Mal wiederholt. Die koordinative Herausforderung steigt, wenn die Finger aus dem Blickfeld geführt werden. Eine deutliche Steigerung der koordinativen Herausforderung ergibt sich, wenn das „Fingerklavier“ im Einbeinstand ausgeführt wird, da nun auch die Gleichgewichtserhaltung zusätzlich zur Bewegungssteuerung der Finger das Gehirn fordert. Eine weitere Variante ist das Fingerklavier mit dem Beintanz. Der Lehrer oder die Lehrerin gibt zusätzlich zum Fingerklavier mit den Beinen Bewegungsabläufe vor, wie z.B. vor-steigen und schließen, seit-steigen und schließen, rück-steigen und schließen. Die sehr große koordinative Herausforderung ergibt sich, da das Fingerklavier mit der Bewegungssteuerung der Beine und vor allem mit der Rhythmusvorgabe des Lehrers oder der Lehrerin gleichzeitig bewältigt werden muss.

K54 – „Hand auf's Ohr“: Aus der aufrechten Sitzposition werden die Hände auf den Oberschenkel gelegt und anschließend die Ohren mit überkreuzten Armen berührt. Abwechselnd links und rechts kreuzen. Eine Übungsvariante ergibt sich indem die Arme nun beim Berühren der Oberschenkel überkreuzt geführt werden und das Berühren der Ohren seitgleich ohne Überkreuzung erfolgt. Eine weitere Steigerung ergibt sich, wenn man mit den Beinen im Sitzen marschiert und der Rhythmus von dem Lehrer oder der Lehrerin vorgegeben wird.

K55 – „Hand auf die Nase“: Aus der aufrechten Sitzposition werden die Hände auf den Oberschenkel gelegt und anschließend ein Ohr und die Nase mit überkreuzten Armen berührt. Abwechselnd links und rechts kreuzen. Weitere Übungsvarianten ergeben sich, wie bei Übung K 54 „Hand auf's Ohr“ beschrieben wird.



K56 – „Heiligenschein“: In der aufrechten Sitzposition wird ein Arm über den Kopf und der zweite Arm vor dem Bauch geführt. In der Einstiegsvariante werden beide Arme kreisförmig bewegt. Eine weitere Variante ergibt sich dadurch, dass der Arm über dem Kopf sich auf und ab bewegt und der Arm vor dem Körper weiterhin kreisende Bewegungen beschreibt.

K57 – „Fußtanz“: Die Zehen und Fersen werden bei der Einstiegsübung gleichzeitig gehoben und wieder abgestellt. Bei der Umstiegsübung werden die Zehen und Fersen abwechselnd gehoben und wieder abgestellt. Bei der Ausstiegsübung erfolgt ein Wechsel von gleichseitiger und gegengleicher Ausführung mit einer Wiederholungszahl von jeweils fünf bis sieben.

K58 – „Sitztanz“: Die Fußbewegungen erfolgen wie bei Übung K57 „Fußtanz“. Es wird eine Armsteuerung hinzugefügt. Die Arme befinden sich über den Oberschenkeln. Immer wenn die Ferse gehoben wird, zeigt die Handfläche des gleichseitigen Armes nach oben.

K59 – „Flaggensignal am Halbmast“: Die Arme werden in einer vorgegebenen Abfolge bewegt. Diese beginnt mit Takt 1, indem du die Arme über den Kopf zur Decke streckst. Bei Takt 2 werden Arme nach vor in die Waagrechte geführt. Im dritten Takt werden sie im Ellenbogengelenk gebeugt und die Handfläche vor das Gesicht geführt. Bei Takt 4 werden die Ellenbogen seitlich in die Waagrechte geführt. Bei der Einstiegsvariante erfolgen nun die Armbewegungen und offener freier Handhaltung.
Fortgeschrittenenvariante 1: Phasenversetzung – eine Hand ist genau um einen Takt vor dem anderen Arm in der Bewegungsausführung.
Fortgeschrittenenvariante 2: Die Armbewegungen werden nun abwechselnd mit gestreckten Fingern und geballter Faust durchgeführt. Das bedeutet, dass bei Takt 1 die Finger gestreckt sind, bei Takt zwei eine Faust geballt wird. Im dritten Takt sind die Finger wieder gestreckt, wobei im vierten Takt wieder eine Faust geballt wird.
Fortgeschrittenenvariante 3: Die Armbewegungen werden phasenversetzt und mit gestreckten Fingern bzw. Faust ausgeführt.

K60 – „Flaggensignal mit Sonderzeichen“: Der Übungsaufbau bzw. die Übungsabfolge erfolgt exakt gleich wie bei Übung K59. Jetzt werden allerdings mit dem Daumen und dem kleinen Finger „Sonderzeichen“ gegeben. Im ersten Takt 1 werden die Hände zu einer Faust geballt, wobei der kleine Finger gestreckt bleibt. In Takt 2, zeigen bei geballter Faust die Daumen zur Decke. Im dritten Takt sind wieder die kleinen Finger vor der Körpermitte gestreckt und in Takt 4 zeigen die Daumen bei geballter Faust zur Decke.

Einsteigerübungen: Die Übung K59 mit allen Varianten.

Fortgeschrittenenvariante 1: Phasenversetzung – eine Hand ist genau um einen Takt vor dem anderen Arm in der Bewegungsausführung.

Fortgeschrittenenvariante 2: Phasenversetzung plus Rhythmuskoppelung – jetzt mit Rhythmusvorgabe durch den Lehrer oder der Lehrerin.

Meistervariante: Jetzt kommt die Herausforderung der Übung K52 – „Fingertanz“ dazu. Daumen und kleiner Finger werden im jeweiligen Takt abwechselnd gebeugt und gestreckt. Im ersten Takt (Hände in Hochhaltung) ist rechter Daumen und linker kleiner Finger gestreckt. In Takt 2 wird rechter kleiner Finger und linker Daumen gestreckt, usw.



K61 – „Über drüber und alles zusammen“: Bei dieser Meisterübung werden die Übungen K52 – „Fingertanz“ und K60 – „Flaggensignal mit Sonderzeichen“ auch noch mit der Phasenversetzung kombiniert.

3.3. Überleitungsmodule „Relaxix“

Der Abschluss der Vital4Brain Einheit ist der Entspannung und der Überleitung zum unmittelbar folgenden Unterricht gewidmet. Die Anleitungen zur Übungsausführung werden als Bewegungsaufgaben oder Bewegungsanweisungen gegeben. Die SchülerInnen sollen von der körperlichen hohen Aktivierung und der Anregung der Bewegungsintervention zurück auf ein für Aufmerksamkeit und kognitives Lernen optimales Aktivierungsniveau gebracht werden. Den SchülerInnen soll im Überleitungsteile Zeit, Platz und vor allem ein Übungsangebot für den Abbau der gesetzten körperlichen Belastung gegeben werden. Ein wesentliches Kriterium zur Übungswahl und -zusammensetzung, zur Intensität der Ausführung und zur Dauer der Ausführung ist die Reduktion der körperlichen Belastung und die Einleitung einer unmittelbaren Erholung einerseits und andererseits die Überleitung von komplexen zu einfachen Bewegungsaufgaben die jedoch mit höchster Achtsamkeit und Bewusstheit der Reaktionen des eigenen Körpers ausgeführt werden. Es geht bei diesen Übungen darum sich der Reaktionen des Körpers achtsam bewusst zu werden und nicht so sehr darum, Aktionen zu steuern.

Das **Bild von Bewegungen die „den Kopf frei machen“**, weil das Arbeitsgedächtnis im frontalen Stirnlappen jetzt viele »bewegungssteuernde« Programme schließen kann und so Platz für neu zu öffnende »lernunterstützende« Programme frei bekommt, ist ein schönes und anschauliches Bild.

3.3.1. Modul M13: Körperzentrierung

Die Ausgangsposition bei allen folgenden Übungen ist der bewusst wahrgenommene beidbeinige oder einbeinige Stand. In der Startphase der Übungen sind die Augen geöffnet, um die Bewegungsausführung und die Gleichgewichtserhaltung über den optischen Sinn und über Wahrnehmungsankerpunkte zu kontrollieren. In der Endphase der Übungen werden die Augen geschlossen, um die Propriozeption, auch als Tiefensensibilität bezeichnet, zu intensivieren. Die Rezeptoren der Propriozeption liegen in den Muskeln, Gelenken, Sehnen und Bänder.

R01 – „Körperpendel Geschlossener Beidbeinstand, die Arme liegen eng am Körper an, die Körpermuskulatur ist angespannt, der Körper aufrecht gestreckt. Jetzt wird der Körper wie ein Mast gestreckt und das Gewicht auf die Zehen nach vorne und dann auf die Fersen nach hinten verlagert. Zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.

R02 – „Gegenpendel“: Ausgangsstellung und Übungsidee wie bei R01. Jetzt werden bei vor verlagertem Körper die Arme gestreckt nach hinten geführt und bei rückverlagertem Körper die Arme vorgeführt.



- R03 – „Körperkreisel“:** Ausgangsstellung und Übungsidee wie bei R01. Jetzt wird mit dem Kopf bei gestrecktem Körper und angelegten Armen ein Kreis beschrieben.
- R04 – „Körperdach“:** Ausgangsstellung: geschlossener Beidbeinstand mit seitlich in die Waagrechte hoch geführten Armen. Die Arme werden gestreckt über den Kopf hoch geführt und gleichzeitig wird der Zehenstand eingenommen. Dann wieder zurück in die Ausgangsstellung. Langsam die Übung wiederholen und wenn das Gleichgewicht gefunden ist, die Augen schließen.
- R05 – „Körperwaage“:** Ausgangsstellung wie bei R04. Jetzt werden die gestreckten Arme wie der Balken einer Waage wechselseitig nach unten und oben geführt und gleichzeitig der Zehenstand eingenommen. Dann wieder zurück in die Ausgangsstellung. Auch mit geschlossenen Augen üben.
- R06 – „Ruhender Flamingo“:** Einbeinstand und den Fuß des Spielbeins am Knie des Standbeines abstützen. Die Arme sind ausgebreitet vor dem Körper. Nach einigen Sekunden Beinwechsel. Zuerst mit offenen Augen, dann mit geschlossenen.
- R07 – „Spielender Flamingo“:** Ausgangsstellung wie bei R06. Jetzt werden die Arme über den Kopf geführt und gleichzeitig auf dem Standbein der Zehenstand eingenommen. Die Übung wird einige Male wiederholt bis schlussendlich die Augen geschlossen werden.
- R08 – „Denkmal“:** Der Lehrer oder die Lehrerin nimmt eine Körperposition im Einbeinstand ein. Die Schülerinnen und Schüler nehmen die gleiche Position ein und verharren ruhig in dieser Stellung.
- R09 – „Szene“:** Der Lehrer oder die Lehrerin nimmt wie bei R08 eine Position ein. Die Schülerinnen und Schüler ergänzen diese Stellung zu einer Szene in einem Bild.
- R10 – „Standbild“:** Der Lehrer oder die Lehrerin gibt eine Position in einer Sportart vor, beispielsweise einen Skilangläufer im Diagonalschritt oder einen Handballer in Wurfauslage und beschreibt diese Position kurz. Die Schülerinnen und Schüler imitieren diese Position.

3.3.2. Modul M14: Körperreise

Die Ausgangsposition bei allen folgenden Übungen ist der bewusst wahrgenommene beidbeinige Stand. In der Startphase der Übungen sind die Augen geöffnet, um die Bewegungsausführung, die Gleichgewichtserhaltung und die Körpersymmetrie über den optischen Sinn und über Wahrnehmungsankerpunkte zu kontrollieren. In der Endphase der Übungen werden die Augen geschlossen, um die Tiefensensibilität zu intensivieren. Die Tiefensensibilität wird dabei im ersten Übungsteil auf den Seitenvergleich links/rechts und im zweiten Übungsteil auf die Symmetrie der Körperhaltung und der Belastungsverteilung gelegt.

- R11 – „Beispiel“:** Beidbeiniger geschlossener Stand, Gewichtsverlagerung abwechselnd vom rechten auf das linke Bein und den gestreckten Körper leicht zur Seite neigen. Die Belastungsverteilung gut erspüren. Die Pendelbewegung immer mehr verkleinern bis man schlussendlich ruhig und auf beiden Beinen mit gleichverteiltem Gewicht steht. Die Übung mit geschlossenen Augen wiederholen.



R12 – „Armspiel“: Die Arme pendeln wechselseitig vor und zurück mit möglichst großer Pendelbewegung. Dabei ist darauf zu achten, dass der Pendelausschlag vor und hinter dem Körper gleich weit ausgeführt wird. Nun wird der Pendelausschlag immer mehr verringert bis die Arme genau im Lot ohne Kraftaufwendung neben dem Körper zum Stillstand kommen. Es soll erspürt werden, ob beide Arme symmetrisch zur Körperachse gehalten werden.

R13 – „Schulterspiel“: Bei gestreckten Armen werden die Schultern nach oben geführt und dann möglichst weit nach unten. Das Bewegungsspiel wird verkleinert bis die Schulter in einer angenehmen Mittelposition steht. Erspüre die Muskelspannung rund um die Schulter und um den Nacken.

R14 – „Kopfspiel“: Bewege den Kopf achtsam und mit kleinräumigen Bewegungen nach links und nach rechts zur Seite. Verkleinere die Pendelbewegung, bis du schlussendlich den Kopf gerade ausgerichtet über deinem Körper spürst.

R15 – „Von Kopf bis Fuß“: Jetzt kommt die Gedankenreise durch deinen Körper. Konzentriere dich auf die Stellung des Kopfes und auf die Muskelspannungen rund um deinen Kopf. Ist der Kopf exakt im Lot über dem Körper? Gehe gedanklich weiter zu den Schultern. Stehen sie auf gleicher Höhe? Gibt es Muskelspannungen? Jetzt zu den Armen. Fühlen sie sich gleich an, werden sie symmetrisch zur Körperachse gehalten? Dann noch die Beine. Tragen sie deinen Körper gemeinsam mit gleicher Gewichtsbelastung, stehen sie symmetrisch, haben sie gleiche Muskelspannung?

3.3.3. Modul M15: Atem-Energie

Die Ausgangsposition bei den folgenden Atem- und Energieübungen ist der beidbeinige, hüftbreite und sichere Stand mit leicht gebeugten Knien. Die Arme begleiten die Atembewegungen. Die Bewegungen werden achtsam, bewusst und langsam ausgeführt und dem Motto „in der Ruhe liegt die Kraft, mit der Langsamkeit wächst die Energie“ unterstellt.

R16 – „Atemfluss“: Durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen. Die Konzentration auf die Bauchatmung richten. Beim Einatmen hebt sich der Bauch, wird groß, beim Ausatmen senkt er sich, zieht sich ein. Nach einigen ruhigen Atemzügen werden die Arme so auf den Bauch gelegt, dass die Finger vor dem Nabel leicht verschränkt sind. Nach weiteren Atemzügen werden die Handflächen nach oben gedreht und bilden eine Art Schale. Im Rhythmus der Atmung werden die Hände vor dem Bauch leicht nach oben bei der Einatmung und nach unten bei der Ausatmung, geführt. Zum Abschluss werden die Augen geschlossen und der Atem wird gedanklich verfolgt.

R17 – „Nase zu“: Die Zunge wird am Gaumen angelegt und ein Nasenloch mit einem Finger zugehalten. Diese Übung drei Mal wiederholen, danach Nasenloch wechseln. Bei dieser Übung wieder auf tiefe Bauchatmung achten, die Bauchdecke hebt sich beim Einatmen und beim Ausatmen senkt sie sich.



- R18 – „Energiepunkte“:** Die dominante Hand zur Stirn führen und mit Daumen und Zeigefinger den linken und rechten Stirnbeinhöcker berühren. Im ruhigen Stand so verweilen, dabei die Augen schließen und langsam ein- und ausatmen.
- R19 – „Beifall“:** Um das Ankommen in der Schulrealität vorzubereiten laut und immer schneller werdend in die Hände klatschen.
- R20 – „Trampeln“:** Das Ankommen wird fortgesetzt, indem mit den Beinen laut und fest am Stand aufgestampft wird.
- R21 – „Schultanz“:** Das ungestüme Trampeln geht in einen Tanz über. Jeder und jede sucht nach seinem und ihrem heutigen Tanz, der zur Stimmung und Unterrichtsstunde passt.
- R22 – „Klopfen“:** Mit den Händen eine Hohlkelle formen und „in die Schulrealität zurückklopfen“. Von der linken Hand geht es an der Armaußenseite zur Schulter und innen zurück zur Hand. Dann der rechte Arm. Es folgt das linke Bein vom Knöchel außen entlang des Beines bis zur Hüfte und innen zurück zum Fuß. Danach das rechte Bein.

3.3.4. Modul M16: Vertrauen

- R23 – „Ich vertraue dir“:** Es wird ein Partner/eine Partnerin gesucht, dem/der man Vertrauen schenken will. Ein/e Partnerin lässt sich mit offenen Augen und angespannter Körpermuskulatur aus dem geschlossenen Beidbeinstand und mit angelegten Armen in die Arme des/der vor ihr stehenden und sichernden Partners/Partnerin fallen. Zuerst nur wenige Zentimeter. Wenn Vertrauen und Sicherheit aufgebaut sind, wird die Fallneigung erhöht. Es werden fünf Versuche durchgeführt und dann reichen sich die Partner beide Hände und beenden den Übungsteil. Jetzt erfolgt der Rollentausch, kein Partnertausch.
- R24 – „Ich vertraue dir blind“:** Übungsaufbau wie bei Übung R23, jetzt aber mit geschlossenen Augen. Es ist wichtig, durch behutsamen methodischen Aufbau mit geringer Fallhöhe Vertrauen und Sicherheit aufzubauen. Es werden fünf Versuche durchgeführt und dann reichen sich die Partner beide Hände und beenden den Übungsteil. Jetzt erfolgt der Rollentausch, kein Partnertausch.
- R25 – „Gemeinsam ins Gleichgewicht“:** Es wird ein/e PartnerIn gesucht, mit dem/der man ins Gleichgewicht kommen will. Nach erfolgreicher Partnersuche reichen sich die Partner jeweils die rechte Hand und stehen sich auf dem jeweils linken Bein im Einbeinstand gegenüber. Die freien, rechten Spielbeine berühren sich. Jetzt versuchen die Partner sich gegenseitig mit Druck und Zug achtsam so zu bewegen, dass stets ein sicheres Partner-Gleichgewicht herrscht.
- R26 – „Druckausgleich“:** Suche nach einem/einer PartnerIn und Aufstellung im beidbeinigen Stand mit Blickkontakt gegenüber. Die Partner berühren sich an den Handflächen beider Hände der zur Seite gestreckten Arme. Auf Zuruf wird Druck aufgebaut und die Arme bewegen sich langsam vor und zurück. Am Ende der Übung gehen beide Partner in den Zehenstand und halten die Arme nach oben.
Fortgeschrittenenvariante 1: Die Arme werden wechselseitig bewegt.



Meistervariante: Die Arme werden gestreckt hoch geführt und wie zwei Masten lehnen die Partner, abgestützt an den Handflächen aneinander. Aus der Gleichgewichtslage werden jetzt die Arme wechselseitig vor- und rückgeführt, ohne dass sich der Körper bewegt.

R27 – „Beziehungsgeschichte“: Beidbeiniger Stand gegenüber mit 30cm Abstand. Die PartnerInnen legen die Handflächen aneinander, die Augen werden dabei geschlossen. Der „Bewegungsgeber“ führt unterschiedliche Bewegungen mit den Händen aus und der „Bewegungsnehmer“ hält Kontakt mit den Handflächen.

R28 – „Spannende Beziehung“: Beidbeiniger Stand gegenüber. Die PartnerInnen legen die Handflächen aneinander und lehnen sich mit nach oben gestreckten Armen wie zwei Säulen zur Mitte. In dieser ausbalancierten Position werden nun aufeinander abgestimmte kleine Bewegungen ausgeführt. Dabei bleiben die Arme immer gestreckt und die PartnerInnen im instabilen Gleichgewicht.

R29 – „Rückendeckung“: Beidbeiniger Stand „Rücken an Rücken“, die Fersen haben etwa 30 cm Abstand zueinander. Der „Bewegungsgeber“ dreht, beugt und streckt sich so achtsam und vorsichtig, dass der „Bewegungsnehmer“ die richtige Bewegungsantwort findet, um die Partnerschaft im Gleichgewicht zu halten.

3.3.5. Modul M17: Entschleunigung

R30 – „Finde die Mitte“: Im beidbeinigen Stand Füße eng zusammenstellen. Augen offen und in Blickrichtung nach vorne gerichtet. Eine Hand auf den Bauchnabel und die andere Hand auf den Rücken, in Höhe des Steißbeins, legen. Die Hand am Rücken massiert nun ca. zwei Minuten lang das Steißbein. Dabei ruhig und tief ein und aus atmen. Danach werden die Hände gewechselt und die Übung wiederholt.

R31 – „Nah- und Fernblick“: Dieselbe Ausgangsposition wie bei Übung R30 einnehmen. Die Fingerspitzen werden gestreckt und leicht geöffnet in Augenhöhe zusammengeführt. Tief und ruhig atmen und dabei den Blick durch das entstehende Dreieck (zwischen dem kleinen Finger und dem Ringfinger) richten. Der Blick wechselt zwischen der Ferne und der Nähe ab. In der Nähe werden die Fingerspitzen betrachtet in der Ferne ein weiter entfernter Gegenstand.

Übungsausbau: Bei Betrachtung der Finger in der Nähe wandert der Blick langsam von dem kleinen Finger beginnend bis zu den Daumen. Dabei werden die Fingerspitzen, beginnend beim kleinen Finger bis zum Daumen, langsam geöffnet. Danach wieder die Fingerspitzen, nun vom Daumen beginnend zum kleinen Finger, wieder zusammenführen, bis sich wieder das Dreieck zwischen dem Ringfinger und dem kleinen Finger bildet. Nun den Blick in die Ferne richten.

R32 – „Umschlungen“: Die Übung wird im Sitzen durchgeführt. Die Arme werden nach vorne ausgestreckt und das rechte Handgelenk über das Linke gelegt. Nun die Handflächen zueinander drehen und die Finger ineinander verschränken. Hierauf die Ellenbögen abwinkeln und die Hände in Richtung Brust nach oben drehen. Danach tief ein und ausatmen. Beim Einatmen die Zunge an den Gaumen drücken, beim Ausatmen die Zunge locker lassen. Bei Bedarf könne die Arme geschlossen werden.



3.3.6. Modul M18: Fantasiereise

Die nachfolgend beschriebenen Aufgaben sind keine Bewegungsübungen im klassischen Sinn, sondern Gedankenreisen. Es geht darum, sich intensiv, mit aller Kraft seiner Gedanken, Bilder vorzustellen. Im Sport wird dafür oft der Begriff »Visualisierung« und »Imagination« verwendet. Wenn man sich etwas bildlich in Erinnerung ruft, ein Bild das man bereits kennt, dann sprechen wir von Visualisierung. Stellt man sich dagegen etwas vor, das man nicht kennt, dann ist das eine Imagination. Imaginieren heißt also, sich ganz und gar der Fantasie überantworten. Es gilt, sich ein Bild eines optimalen Bewegungsablaufes, ein Bild eines perfekten Leistungsvollzuges, ein Bild des gewünschten Erfolges mit all diesem Erlebnis innewohnenden Gefühlen vorzustellen. Bei Entspannung kommen Bilder zur Vorstellung in denen Ruhe, Sicherheit, Langsamkeit, Entspannung, Balance und Wohlgefühl dominieren.

Die Fantasiereisen werden in unserem Vital4Brain-Programm angenehmer Sitzposition durchgeführt. In der Klasse ist es jetzt leise, damit Jede und Jeder nach seiner Fassung und ungestört in seinen Gedankenwelt „reisen“ kann

R33 – „Sicherer Ort“: Du stellst dir vor, hier und jetzt an einem Ort zu sein, an dem du dich ganz sicher und geborgen fühlst. Was kannst du an diesem Ort alles sehen, stelle es dir ganz genau vor? Was hörst du an diesem Ort, kommen die Geräusche von links oder rechts von hinten oder vorne? Was kannst du an diesem Ort riechen und gibt es an diesem Ort zu ertasten und spüren? Wie fühlst du dich an diesem Ort?

R34 – „Schöner Ort“: Jetzt denkst du dich an einen Ort, der dir besonders gut gefällt, an dem es „ganz einfach schön ist“. Was kannst du an diesem Ort alles sehen, was hörst du an diesem Ort, was riechst du, was kannst du spüren? Wenn dort die Sonne scheint, spürst du die Wärme? Wenn du am Meer bist riechst du die salzige Luft? Wenn du in den Bergen bist, kannst du weit bis zum Horizont sehen? Wie fühlst du dich an diesem Ort?

R35 – „Anregender Ort“: Die Fantasiereise führt dich an einen Ort, der dich aktiviert, der deine Sinne anregt, der Interesse weckt und deine Neugierde hervorruft. Welcher Ort kann das für dich sein? Wo ist er, wie sieht er aus und wie fühlt es sich an, an dort zu sein? Was kannst du alles sehen? Was riechst du? Was kannst du an diesem Ort alles hören? Was spürst du an diesem Ort und wie fühlst du dich dort?



4. Vital4Brain II Übungen

In diesem Kapitel wird das vollständige Übungsprogramm von Vital4Brain II im Detail präsentiert. Die Übungen werden auf den Spielkarten mit jeweils drei Fotos gezeigt und mit bestehenden Text beschrieben.

Wie bei Vital4Brain I sind bei Vital4Brain II die Einheiten in drei Abschnitte, Aerobix, Koordix und Relaxix, aufgebaut, wiederum angelehnt an den Aufbau einer dreiphasigen Sporteinheit. Aufbau- und Inhaltsstruktur der drei Module sind gleichbleibend zu Vital4Brain I und werden daher nicht noch einmal genauer erörtert.

Fortlaufend werden die 10 Einheiten gemäß dem Ablauf von Aktivierungs- Koordinations- und Regenerationsübungen beschrieben.

4.1. E1: Puppenspieler

A01-Marionett.Vorzeigen

- **Bild 1:**
Der Coach steht mit Blickrichtung zu den Schülern und zeigt verschiedene Übungen vor, die die Schüler spiegelgleich nachmachen sollen. Vorgezeigt werden Pendelbewegungen nach vorne mit gestreckten Gliedmaßen. Es sind gleichseitige und wechselseitige Bewegungen möglich.
- **Bild 2:**
Der Coach zeigt Pendelbewegungen mit Armen und Beinen zur Seite vor, welche von den Schülern spiegelgleich nachgemacht werden. Es sind gleichseitige und wechselseitige Bewegungen möglich und Bewegungen mit maximal drei Gliedmaßen.
- **Bild 3:**
Schlussendlich sind gestreckte Pendelbewegungen außerhalb des Blickfeldes nach hinten an der Reihe. Wieder werden die Bewegungen des Coaches spiegelgleich nachgemacht. Achte auf gestreckte Beine und Arme und halte dein Becken sowie den Rücken stabil.

A02-Marionette.Zuruf

- **Bild 1:**
Der Coach steht mit Blickrichtung zu den Schülern und gibt Kommandos für Pendelbewegungen vor, die die Schüler ausführen sollen. Die Kommandos für die erste Übungsserie lauten: linke/rechte Hand vor, linkes/rechtes Bein vor, Stopp. Es sind bis zu drei Pendelbewegungen möglich.
- **Bild 2:**
In der zweiten Übungsserie geht es um Seitpendelbewegungen. Die Kommandos für die zweite Übungsserie lauten: linke/rechte Hand seit, linkes/rechtes Bein seit. Es sind bis zu drei Pendelbewegungen gleichzeitig möglich oder das Kommando „Stopp“ beendet.
- **Bild 3:**
Schlussendlich sind gestreckte Pendelbewegungen außerhalb des Blickfeldes nach hinten an der Reihe. Wieder werden die Bewegungen vom Coach angesagt. Die Kommandos lauten: linke/rechte Hand rück, linkes/rechtes Bein rück. Für Fortgeschrittene sind Kombinationen möglich.

K01-Spiel.vorlings

- **Bild 1:**
Je zwei Schüler finden sich zu Paaren und stellen sich hintereinander auf. Der Hintere gibt



durch Berührungen mit den Händen Kommandos, welche der Vordere unmittelbar in Bewegungsantworten umsetzen muss. Es beginnt langsam und das Tempo kann gesteigert werden.

- **Bild 2:**
Die Kommandos mit der Bewegungsantwort sind: Berührung der rechten Schulter bedeutet das Vorbringen des gestreckten rechten Armes nach vorne bis zur Waagrechten und unmittelbar folgendes Absenken. Die linke Seite analog.
- **Bild 3:**
Berührung der rechten Hüfte bedeutet Vorschwingen des rechten Beines und unmittelbar folgendes Rückführen in den Stand. Die linke Seite analog. Der Hintere bestimmt das Tempo und die Reihenfolge der Kommandos. Bei Bedarf korrigiert er durch Beibehalten der Berührung.

K02-Spiel.seitlings

- **Bild 1:**
Je zwei Schüler finden sich zu Paaren und stellen sich hintereinander auf. Der Hintere gibt durch Berührungen mit den Händen Kommandos, der Vordere setzt diese um. Die flache Hand zwischen den Schulterblättern signalisiert die seitliche Bewegungsausführung.
- **Bild 2:**
Die Kommandos mit der zweiten Hand und die Bewegungsantworten sind: Berührung der rechten Hüfte, bedeutet das Seiführen des rechten Beines und unmittelbar folgendes Rückführen in den stabilen Beidbeinstand. Die linke Seite analog.
- **Bild 3:**
Berührung der linken Schulter bedeutet Seit-Hochschwingen des linken Armes bis zur Waagrechten und unmittelbares Absenken. Die rechte Seite analog. Der Hintere bestimmt Tempo und Reihenfolge der Kommandos. Bei Bedarf korrigiert er durch Beibehalten der Berührung.

K03-Spiel.Achsenspiegel

- **Bild 1:**
Je zwei Schüler finden sich zu Paaren und stellen sich hintereinander auf. Der Hintere gibt durch Berührungen mit den Händen Kommandos, der Vordere setzt diese um. Der Handrücken zwischen den Schulterblättern signalisiert die seitenverkehrte Bewegungsausführung.
- **Bild 2:**
Die Kommandos mit der zweiten Hand und die Bewegungsantworten sind: Berührung der linken Hüfte, bedeutet das Seiführen des rechten Beines und unmittelbar folgendes Rückführen in den stabilen Beidbeinstand. Die andere Seite analog „achsengespiegelt“.
- **Bild 3:**
Berührung der linken Schulter bedeutet Seit-Hochschwingen des rechten Armes bis zur Waagrechten und unmittelbares Absenken. Die andere Seite analog. Der Hintere bestimmt Tempo und Reihenfolge der Kommandos. Bei Bedarf korrigiert er durch Beibehalten der Berührung.

K04-Spiel.Punktspiegel

- **Bild 1:**
Je zwei Schüler finden sich zu Paaren und stellen sich hintereinander auf. Der Hintere gibt durch Berührungen mit den Händen Kommandos, der Vordere reagiert. Die Fingerspitzen zwischen den Schulterblättern signalisieren die Bewegungsausführung diagonal durch den Körper.
- **Bild 2:**
Die Kommandos mit der zweiten Hand und die Bewegungsantworten sind: Berührung der linken Schulter, bedeutet das Seiführen des rechten Beines und unmittelbar folgendes Rückführen in den stabilen Beidbeinstand. Die andere Seite analog „punktgespiegelt“.



- **Bild 3:**
Berührung der rechten Hüfte bedeutet Seit-Hochschwingen des linken Armes bis zur Waagrechten und unmittelbares Absenken. Die andere Seite analog. Der Hintere bestimmt Tempo und Reihenfolge der Kommandos. Bei Bedarf korrigiert er durch Beibehalten der Berührung

K05-Zahlen.Spiel

- **Bild 1:**
Je zwei Schüler finden sich zu Paaren und stellen sich hintereinander auf. Der Hintere gibt durch Zahlennennung von eins bis vier Kommandos, die der Vordere umsetzt. Die Gliedmaßen sind gegen den Uhrzeigersinn von der rechten Schulter beginnend durchnummeriert.
- **Bild 2:**
Das Kommando „Eins“ bedeutet das Vorbringen des gestreckten rechten Armes bis zur Waagrechten und unmittelbares Absenken. Das Kommando „Zwei“ für den linken Arm analog. „Drei“ heißt das Vorschwingen des linken Beines und unmittelbar folgendes Rückführen in den Stand.
- **Bild 3:**
Der Hintere bestimmt das Tempo und die Reihenfolge der Kommandos. Bei Bedarf korrigiert er durch Wiederholen der Zahl. Nach dem Rollentausch sind nun beide Schüler bereit und fit für die nächste Koordinationsübung der Einheit „Puppen.Spieler“, die Übung „Rechen.Spiel“.

K06-Rechen.Spiel

- **Bild 1:**
Je zwei Schüler finden sich zu Paaren und stellen sich hintereinander auf. Der Hintere gibt Kommandos durch Rechenaufgaben, deren Ergebnisse Zahlen von eins bis vier sein müssen. Der Vordere rechnet und gibt möglichst schnell die richtige Bewegungsantwort.
- **Bild 2:**
Das Kommando beispielweise „8 - 6“ mit dem Ergebnis „2“ bedeutet das Vorbringen des gestreckten linken Armes bis zur Waagrechten und unmittelbares Absenken. Das Ergebnis „1“ für den rechten Arm analog. Alle vier Grundrechnungsarten sind erlaubt.
- **Bild 3:**
Das Kommando beispielweise „24 : 6“ mit dem Ergebnis „4“ bedeutet Vorschwingen des rechten Beines und unmittelbar folgendes Rückführen in den Stand. Der Hintere bestimmt das Tempo und die Reihenfolge der Kommandos. Bei Bedarf korrigiert er durch Wiederholen der Aufgabe.

R01-Zahlen.Traum.Reise

- **Bild 1:**
Jeder Schüler sucht sich einen Standort im Raum mit ausreichend Platz. Die Schüler stehen entspannt im Beidbeinstand, die Augen sind geschlossen. Die Gliedmaßen sind gegen den Uhrzeigersinn von der rechten Schulter beginnend von eins bis vier durchnummeriert.
- **Bild 2:**
Der Coach erzählt eine Geschichte in der die Zahlen von eins bis vier immer wieder vorkommen. Die Geschichte könnte lauten: „**Zwei** Mädchen verabreden sich mit **vier** Freundinnen im Kaffeehaus. Sie bestellen **drei** Trinkschokoladen, **ein** Eis und **zwei** Mineralwasser.“
- **Bild 3:**
Die Schüler hören mit wachem Geist zu und reagieren aus einer entspannten Körperhaltung mit Vorwärtsbewegungen der jeweils durch die Zahlen benannten Gliedmaßen. Die Bewegungen sind klein, nur angedeutet und stören die Entspannung nicht.



R02-Ent.SPANN-Dich

- **Bild 1:**
Jeder Schüler sucht sich einen Standort im Raum mit ausreichend Platz. Die Schüler stehen entspannt im Beidbeinstand, die Augen sind geschlossen. Die Gliedmaßen sind gegen den Uhrzeigersinn von der rechten Schulter beginnend von eins bis vier durchnummeriert.
- **Bild 2:**
Der Coach nennt Zahlen von eins bis vier. Die Schüler spannen den durch die Zahl angesprochenen Körperteil für drei Sekunden intensiv an, um ihn dann für sechs Sekunden unmittelbar folgend tief zu entspannen. Beide Beine und Arme sollen zumindest einmal drankommen.
- **Bild 3:**
Der Coach benennt den Körperteil und gibt auch den Zeitrhythmus für das Spannen und Entspannen durch lautes Kommando: „Spann an und halte!“ über drei Sekunden und folgend „Entspann dich und atme ruhig und tief!“ über sechs Sekunden.

4.2. E2: Drei.Spiel

A03-Schultertanz

- **Bild 1:**
Jeder Schüler sucht sich einen Standort im Raum mit ausreichend Platz. Die Schüler stehen entspannt im Beidbeinstand. Die Schultergelenke werden durch Heben und Senken der Schulter mobilisiert. Beginne einseitig, dann beidseitig und zum Schluss wechselseitig.
- **Bild 2:**
Der zweite Teil der Mobilisation ist das Vor- und Rückbewegen im Schultergelenk. Bewege die Schultern zuerst auf einer Seite vor und zurück, dann wechsele auf die andere Seite. Anschließend führe die Bewegung beidseitig durch und drehe die Arme im Bewegungsrhythmus mit.
- **Bild 3:**
Abschließend folgt die Mobilisation in Kreisbewegung. Beginne mit Rückwärtskreisbewegungen auf einer Seite, wechsele auf die andere, führe die Kreisbewegung beidseitig und zuletzt wechselseitig durch. Jede Mobilisationsbewegung sollte zehnmal durchgeführt werden.

A04-Armschwung

- **Bild 1:**
Jeder Schüler sucht sich einen Standort im Raum mit ausreichend Platz. Die Schüler stehen im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk leicht gebeugt. Der Rücken ist gerade und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Schwinge 15-mal diagonal mit den Armen.
- **Bild 2:**
Behalte die Körperposition bei und schwinge mit beiden Armen gleichzeitig. Der Körper ist ruhig, der Rücken gespannt, nur die Arme bewegen sich. Vorne sind die Ellbogen gebeugt, die Daumen zeigen nach außen. Hinten sind die Arme gestreckt, die Daumen zeigen nach innen.
- **Bild 3:**
Gelingt dir die obige Übung schon gut, kannst du das Knie- und Hüftgelenk mobilisieren. Dazu beugst du die Knie und die Hüfte stärker, wenn die Arme hinten sind und streckst diese Gelenke bis in den Zehenstand, wenn die Arme nach vorne geführt werden.

K07-Standspiegel



- **Bild 1:**
Wir bilden Dreiergruppen. Ein Trainer und zwei Spieler stehen sich gegenüber. Die Spieler stehen Schulter an Schulter, ergeben gemeinsam das Spiegelbild des Trainers indem sie mit der jeweils freien Körperseite die Armbewegungen des Trainers spiegeln.
- **Bild 2:**
Der Trainer beginnt mit langsamen Armbewegungen, welche die Spieler mit ihrer freien Körperseite widerspiegeln. Links und rechts werden verschiedenartige Bewegungen ausgeführt. Der Trainer steigert mit Fortdauer der Übung und Übungsfortschritt das Tempo.
- **Bild 3:**
Zu den Armbewegungen können jetzt auch Fingerbewegungen kommen. Der Trainer achtet auf die korrekte Ausführung und verharrt bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position. Auf Kommando werden die Rollen und Positionen der Dreiergruppe getauscht.

K08-Standimitation

- **Bild 1:**
Ein Trainer und zwei Spieler stehen sich gegenüber. Die Spieler stehen Schulter an Schulter. Sie imitieren mit ihrer freien Körperseite die Armbewegungen des Trainers. Die Spieler konzentrieren sich auf die diagonal gegenüberliegende Körperseite des Trainers.
- **Bild 2:**
Der Trainer beginnt mit langsamen Armbewegungen, welche die Spieler mit ihrer freien Körperseite imitieren. Links und rechts werden verschiedenartige Bewegungen ausgeführt. Der Trainer steigert mit Fortdauer der Übung und Übungsfortschritt das Tempo.
- **Bild 3:**
Zu den Armbewegungen können jetzt auch Fingerbewegungen kommen. Der Trainer achtet auf die korrekte Ausführung und verharrt bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position. Auf Kommando werden die Rollen und Positionen der Dreiergruppe getauscht.

K09-Raumspiegel

- **Bild 1:**
Ein Trainer und zwei Spieler stehen sich gegenüber. Die Spieler stehen im Schulterabstand nebeneinander. Sie ergeben gemeinsam das Spiegelbild des Trainers indem sie mit der entsprechenden Körperseite die Arm- und Beinbewegungen des Trainers spiegeln.
- **Bild 2:**
Der Trainer beginnt mit langsamen Arm- und Beinbewegungen, welche die Spieler mit der äußeren Körperseite widerspiegeln. Links und rechts werden verschiedenartige Bewegungen ausgeführt. Der Trainer steigert mit Fortdauer der Übung und Übungsfortschritt das Tempo.
- **Bild 3:**
Die Arm- und Beinbewegungen werden jetzt komplexer. Der Trainer achtet auf die korrekte Ausführung und verharrt bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position. Auf Kommando werden die Rollen und Positionen der Dreiergruppe getauscht.

K10-Raumimitation

- **Bild 1:**
Ein Trainer und zwei Spieler stehen sich gegenüber. Die Spieler stehen im Schulterabstand nebeneinander. Sie imitieren mit ihrer äußeren Körperseite die Arm- und Beinbewegungen des Trainers. Die Spieler konzentrieren sich auf die diagonale Körperseite des Trainers.
- **Bild 2:**



Der Trainer beginnt mit langsamen Armbewegungen, welche die Spieler mit ihrer äußeren Körperseite imitieren. Links und rechts werden verschiedenartige Bewegungen ausgeführt. Der Trainer steigert mit Fortdauer der Übung und Übungsfortschritt das Tempo.

- **Bild 3:**
Die Arm- und Beinbewegungen werden jetzt komplexer. Der Trainer achtet auf die korrekte Ausführung und verharrt bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position. Auf Kommando werden die Rollen und Positionen der Dreiergruppe getauscht.

K11-Doppelspiegel

- **Bild 1:**
Wir bilden Dreiergruppen. Zwei Trainer und ein Spieler stehen sich gegenüber. Die Trainer stehen im Schulterabstand nebeneinander. Sie ergeben mit ihrer äußeren Körperseite gemeinsam das Bild, das der Spieler spiegeln soll. Jetzt ist auch die Augenbewegung gefordert.
- **Bild 2:**
Die Trainer beginnen mit der äußeren Körperseite mit langsamen Armbewegungen, welche der Spieler mit beiden Armen widerspiegelt. Links und rechts werden unabhängig Bewegungen ausgeführt. Die Trainer steigern mit Fortdauer der Übung und Übungsfortschritt das Tempo.
- **Bild 3:**
Zu den Armbewegungen können jetzt auch Fingerbewegungen kommen. Die Trainer achten auf die korrekte Ausführung und verharren bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position. Bei Übungsfortschritt kann der Abstand der Trainer vergrößert werden.

K12-Doppelimitation

- **Bild 1:**
Wir bilden Dreiergruppen. Zwei Trainer und ein Spieler stehen gegenüber. Die Trainer stehen im Schulterabstand nebeneinander. Sie ergeben mit ihrer äußeren Körperseite gemeinsam das Bild, das der Spieler imitieren soll. Jetzt wird die Augenbewegung besonders gefordert.
- **Bild 2:**
Die Trainer beginnen mit langsamen Armbewegungen, welche der Spieler mit beiden Armen imitiert. Links und rechts werden verschiedenartige Bewegungen ausgeführt. Die Trainer steigern mit Fortdauer der Übung und Übungsfortschritt das Tempo.
- **Bild 3:**
Zu den Armbewegungen können jetzt auch Fingerbewegungen kommen. Die Trainer achten auf die korrekte Ausführung und verharren bis zur richtigen Bewegungsantwort in dieser Position. Bei Übungsfortschritt kann der Abstand der Trainer vergrößert werden.

R03-Kreis des Vertrauens

- **Bild 1:**
Es werden Dreiergruppen gebildet. Die drei Partner stehen im Kreis, Zehen berühren einander. Die Partner stabilisieren einen guten Stand indem sie sich gegenseitig an den Schultern fassen. Beine, Becken und Wirbelsäule sind gestreckt und Körperspannung wird aufgebaut.
- **Bild 2:**
Aus dem aufrechten „Dreierstand“ lehnen sich die drei Partner gleichzeitig und koordiniert zurück. Das Gleichgewicht der Gruppe bleibt gewahrt. Die Körperstreckung und Körperspannung bleibt erhalten. Aus dem Gleichgewicht erfolgt eine leichte Schaukelbewegung im Kreis.
- **Bild 3:**
Aus dem aufrechten „Dreierstand“ lehnen sich die drei Partner koordiniert zurück und gehen dabei gleichzeitig in die Knie. Das Gleichgewicht der Gruppe bleibt gewahrt. Aus



dem Gleichgewicht erfolgt eine wiederholte Hoch- und Tiefbewegung.

R04-Griff des Vertrauens

- **Bild 1:**
Wir bilden eine Dreiergruppe und stellen uns im Dreieck auf. Zwei Partner halten mit der jeweils inneren Hand den Dritten in einem festen Unterarmgriff. Die Aufstellung soll so sein, dass bei fester Griffhaltung die Fersen ein gleichschenkeliges Dreieck bilden.
- **Bild 2:**
Aus dem stabilen Stand lehnen sich die Partner so koordiniert zurück, dass die beiden stützenden Partner den Dritten sicher halten. Knie, Hüfte und Rücken sind gestreckt, der Körper ist gespannt. Mit der Verlagerung des Körperschwerpunkts wird das Gleichgewicht gewahrt.
- **Bild 3:**
Aus dem aufrechten „Dreieckstand“ lehnen sich die drei Partner koordiniert zurück und gehen dabei gleichzeitig in die Knie. Das Gleichgewicht der Gruppe bleibt gewahrt. Aus dem Gleichgewicht erfolgt eine wiederholte Hoch- und Tiefbewegung.

4.3. E3: Sessel.Sitz

A05-Luft.Lauf

- **Bild 1:**
Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht, du genügend Platz für Beinbewegungen nach vorne hast und du deine Mitschüler nicht behinderst. Nimm eine aktive Sitzposition ein. Rutsche mit deinem Gesäß nach hinten und achte auf eine gespannte Körpermitte.
- **Bild 2:**
Stütze dich mit den Armen auf der Sitzfläche ab, nimm die Füße in die Höhe und beginne mit einer leichten Pendelbewegung aus dem Kniegelenk. Halte die Spannung aus der Körpermitte und der Rückenmuskulatur und stelle dir vor, du wirst am Kopf an einem Faden hochgezogen.
- **Bild 3:**
Versuche deine Oberschenkel von der Sitzfläche hochzuziehen und starte aus dieser Position die Pendelbewegung. Fortgeschrittene können nun ihre Arme zur Seite und in die Höhe führen. Achte bei dieser Übung besonders auf eine rhythmische und ruhige Atmung.

A06-Luft.Sprung

- **Bild 1:**
Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht, du genügend Platz für Beinbewegungen nach vorne hast und du deine Mitschüler nicht behinderst. Nimm eine aktive Sitzposition ein. Rutsche mit deinem Gesäß nach hinten und achte auf eine gespannte Körpermitte.
- **Bild 2:**
Stütze dich mit den Armen auf der Sitzfläche ab, nimm beide Beine in die Höhe und beginne mit wiederholten Auf- und Abbewegungen. Bei den ersten zehn Wiederholungen berührst du mit den Zehen den Boden und die nächsten zehn Wiederholungen sind ohne Bodenkontakt.
- **Bild 3:**
Aus der aktiven Sitzposition werden die Beine gehoben, sodass die Füße den Boden nicht berühren. Strecke und beuge nun im Kniegelenk ohne, dass die Füße den Boden berühren. Fortgeschrittene können die Oberschenkel deutlich anheben und die Beine wie beim Rudern bewegen.

K13-Sitzcrwal seitlich

- **Bild 1:**



Aktiver und sicherer Sitz auf der ganzen Sitzfläche mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen. Bewege deine Beine wie beim Marschieren und berühre mit den Handflächen wechselseitig die gegenüberliegende Knieinnenseite. Wechsle in die Gleichseitigkeit und zurück.

- **Bild 2:**
Bei der nächsten Übungsvariante marschierst du wieder im Sitzen. Führe die Arme wechselseitig zur Brust. Der Arm auf der Seite des gehobenen Beins ist nach unten gestreckt. Ändere die Bewegungssteuerung auf die Gleichseitigkeit und wieder zurück.
- **Bild 3:**
Auch bei der dritten Variante marschierst du im Sitzen. Führe die Arme wechselseitig zur Schulter auf der gleichen Körperseite. Der Arm auf der Seite des gehobenen Beins ist nach unten gestreckt. Ändere die Bewegungssteuerung auf die Gleichseitigkeit und wieder zurück.

K14-Sitzballett

- **Bild 1:**
Aktiver und sicherer Sitz. Strecke deine Beine nach vorne gehoben, es bleibt eine leichte Beugung im Knie. Die Hände berühren den gegenüberliegenden Innenknöchel. Wechsle auf die Gleichseitigkeit und berühre den Außenknöchel und wieder zurück.
- **Bild 2:**
Bei der zweiten Variante hebst du deine Beine abwechselnd bis in die Waagrechte und streckst deine Knie. Wechselseitig berührst du dabei mit den Fingern deine Füße oder versuchst es zumindest. Nach zehn Wiederholungen Steuerwechsel in die Gleichseitigkeit und wieder zurück.
- **Bild 3:**
Bei der dritten Variante hebst du deine Beine abwechselnd in die Waagrechte. Führe die Arme wechselseitig gestreckt nach oben. Der Arm auf der Seite des gehobenen Beins ist nach unten gestreckt. Ändere die Bewegungssteuerung auf die Gleichseitigkeit und wieder zurück.

K15-Rhythmus im Sitzen

- **Bild 1:**
Aktiver, sicherer Sitz auf der ganzen Sitzfläche mit genug Platz für Arm- und Beinbewegungen. Bewege die Beine wie beim Marschieren. Beide Arme schwingen gleichzeitig vor und zurück, zuerst im Rhythmus eines Doppelschrittes, dann im Rhythmus eines Einzelschrittes.
- **Bild 2:**
Bei der nächsten Variante marschierst du im Sitzen. Pendle die Arme wechselseitig wie beim Gehen. Du startest mit dem Grundrhythmus, eine Armpendelbewegung auf einen Einzelschritt. Dann erhöhe deutlich den Bewegungsfrequenz der Arme bei gleichbleibender Schrittfrequenz.
- **Bild 3:**
Auch bei der dritten Variante marschierst du im Sitzen. Drehe deinen Rumpf jeweils in die Richtung des angehobenen Beines. Erhöhe dann die Bewegungsfrequenz der Beine. Achte auf einen geraden Rücken und eine angespannte Rumpfmuskulatur.

K16-Seitenwechsel im Sitzen

- **Bild 1:**
Aktiver, sicherer Sitz mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen. Der Unterschenkel des Spielbeins pendelt vor und zurück, während der gestreckte Arm der gegenüberliegenden Seite im Rhythmus hoch- und tiefgeführt wird. Wechsle die Seiten und die Seitigkeit.
- **Bild 2:**



Bei der nächsten Übungsfolge wechseln wir von den Pendelbewegungen zum Zeichnen geometrischer Figuren. In der einfachen Variante zeichnet nur der Arm oder das Bein. Wir steigern zu gleichzeitigen Zeichenbewegungen unterschiedlicher Figuren mit Arm und Bein.

- **Bild 3:**

Bei der nächsten Übungsfolge wechseln wir zu Buchstaben und Zahlen. In der einfachen Variante schreibt nur der Arm Buchstaben oder das Bein Ziffern. Wir steigern zu gleichzeitigen Schreibbewegungen mit Arm und Bein. Der Coach gibt die Buchstaben und Ziffern vor.

K17-Trommeln

- **Bild 1:**

Aktiver, sicherer Sitz mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen. In der ersten Übungsvariante gibt der Coach „Trommelbewegungen“ für die Hände vor und die Beine bleiben ruhig. Es sind die Bewegungsfolge und der Rhythmus des Coaches einzuhalten. Tempo steigern.

- **Bild 2:**

In der zweiten Übungsvariante kommen zu den bereits eingeübten Trommelbewegungen der Arme die Beine dazu. In der einfachsten Variante sind dies Schritt- und Tippbewegungen. Die Bewegungsgeschwindigkeit und die Komplexität kann gesteigert werden.

- **Bild 3:**

Eine Variante die Arm- und Beinbewegungen gut zusammenführt ist der „Schuhplattler“. Takt 1: beide Handflächen klatschen auf die Oberschenkel. Takt 2: Eine Hand klatscht auf den gegenüberliegenden Innenknöchel. Takt 3 wie Takt 1. Takt 4: gegengleich zu Takt 2.

K18-Applaus

- **Bild 1:**

Auch im Sitzen kann man schwitzen und dabei seine Kondition und Koordination verbessern. Dazu nehmen wir einen aktiven und sicheren Sitz mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen ein. In der ersten Übungsvariante klatschen wir unter dem jeweils gehobenen Bein.

- **Bild 2:**

Jetzt wird es anstrengender. Wir heben beide Füße vom Boden und senken sie während der ganzen Übung nicht ab. Wie beim Radfahren bewegen sich die Beine hoch und tief und wir klatschen im Rhythmus des Coaches. Wenn es zu anstrengend wird, setze die Beine kurz ab!

- **Bild 3:**

Nochmals steigern wir die Anforderungen. Wieder heben wir beide Füße vom Boden aber jetzt bewegen wir sie gleichzeitig wie beim Rudern vor und zurück. Bei der Beugung klatschen wir unter den Beinen. Wenn es zu anstrengend wird, setze die Beine kurz ab!

R05-Durck und Gegendruck

- **Bild 1:**

Rücke dir deinen Sessel zurecht. Rutsche mit deinem Gesäß nach hinten und finde eine für dich angenehme Sitzposition. Achte darauf, dass die Füße hüftbreit am Boden aufgesetzt sind, die Knie über den Fersen sind und die Arme locker auf den Oberschenkeln liegen.

- **Bild 2:**

Jetzt baust du Spannung auf. Beginne mit den Fingern, die du intensiv streckst, spanne über den Arm bis zu den Schultern deine Muskeln an! Dann spannst du zusätzlich noch die Bauch- und Rückenmuskulatur an und zuletzt drückst du die Beine in den Boden. Spannung halten!

- **Bild 3:**



Bei der Entspannung gehen wir in der gleichen Reihenfolge vor. Entspanne die Handmuskulatur und bewege die Finger. Nimm Spannung aus den Armen und der Schulterpartie. Wenn du die Spannung aus der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur nimmst, sinkst du tief in den Sitz.

R06-Cool Down

- **Bild 1:**
Nimm eine angenehme Sitzposition ein, schließe dein Augen und lege deine Hände mit verschränkten Fingern auf den Bauch. Atme ruhig, tief und langsam in deinen Bauch. Spüre wie sich beim Einatmen der Bauch sanft heb und beim Ausatmen wieder senkt.
- **Bild 2:**
Sitzposition wie oben, die Augen bleiben geschlossen. Lege nun deine Hände auf das Brustbein. Atme tief und intensiv durch die Nase ein und durch den Mund aus. Spüre wie sich dein Brustkorb mit der Atmung hebt und senkt.
- **Bild 3:**
Sitzposition wie oben, die Augen geschlossen. Lege nun deine Finger auf die Schultern. Lass dabei jedoch die Schultern tief und entspannt. Verbinde nun Bauch- und Brustatmung. Atme wieder durch die Nase ein und den Mund aus. Achte auf eine tiefe und langsame Atmung.

4.4. E4: Sessel.Kreis

A07-Um den Sessel - gehen

- **Bild 1:**
Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass du genügend Platz rund um den Sessel hast. Du startest mit einer langsamen Wanderung im Kreis um den Sessel. Wechsle die Richtung und steigere auch das Gehtempo. Achte darauf, dass du deine Mitschüler nicht berührst oder behinderst.
- **Bild 2:**
Jetzt intensivieren wir die Aktivierung. Aus dem Gehen wir ein langsames Laufen. Jetzt achte besonders auf deine Mitschüler, aber auch auf dich und auf eventuelle Hindernisse. Auch jetzt ändern wir die Laufrichtung und steigern das Lauftempo.
- **Bild 3:**
Zur Aktivierung kommt jetzt auch eine große Portion koordinativer Anforderung. Wir gehen rückwärts um den Sessel. Sei jetzt besonders achtsam und aufmerksam. Blicke zuerst über die Schulter. Wenn du dir deines Weges sicher bist, bleibt der Blick nach vorne.

A08-Um den Sessel - springen

- **Bild 1:**
Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass du genügend Platz rund um den Sessel hast. Gehe mit großen Schritten um den Sessel. Schlussendlich sollst du für jede Sesselseite nur einen Schritt brauchen. An jeder Ecke machst du eine Vierteldrehung nach innen.
- **Bild 2:**
Jetzt bleibt der Blick immer in einer Richtung und wieder versuchst du für jede Sesselseite nur einen Schritt zu brauchen. Versuche verschiedene Schrittvarianten. Manchmal brauchst du auch Wechselschritte oder Überkreuzschritte. Wechsle die Richtung.
- **Bild 3:**
Auch bei dieser Aktivierungsübung steigern wir zum Schluss die koordinativen Anforderungen. Wir steigen zuerst rückwärts mit einem Schritt entlang jeder Sesselseite und an jeder Ecke mache eine Vierteldrehung nach innen. Achte auf dich und deine Umgebung.

K19-Halber Schmetterling



- **Bild 1:**
Positioniere den Sessel so, dass er sicher steht, weder rutscht noch kippt. Stehe seitlich hinter dem Sessel und stütze dich mit einer Hand auf der Sessellehne ab. Bei dieser Übung ist dein Körper in einer Schräglage. Achte besonders auf deine Körperspannung.
- **Bild 2:**
Führe deinen freien Arm und das Spielbein gestreckt zur Seite und wieder zurück. Nach zehn Wiederholungen steigerst du die Schräglage und beugst den Stützarm. Achte auf Körperspannung und gerade Körperhaltung, achte aber auch auf einen sicheren Sesselstand.
- **Bild 3:**
Nun ändert sich die Bewegungsrichtung nach vorne. Führe den freien Arm und das Spielbein gestreckt nach vorne und wieder zurück. Nach zehn Wiederholungen kombinierst du die beiden Ausführungsvarianten nach Vorgabe des Coaches mit „vor“ und „seit“.

K20-Ampelmännchen

- **Bild 1:**
Positioniere den Sessel so, dass er sicher steht, weder rutscht noch kippt. Stehe seitlich hinter dem Sessel und stütze dich mit einer Hand auf der Sessellehne ab. Bei dieser Übung ist dein Körper in einer Schräglage. Achte besonders auf deine Körperspannung.
- **Bild 2:**
Führe den freien Arm gestreckt nach vorne, das Spielbein gestreckt zur Seite und wieder zurück. Nach zehn Wiederholungen wechsele Spiel- und Standbein. Jetzt wird das innere Bein zum Spielbein und über das Standbein zur Seite geführt. Vergiss den Seitenwechsel nicht!
- **Bild 3:**
Nun ändert sich die Bewegungsrichtung des Spielbeines nach vorne, der freie Arm wird gestreckt zur Seite geführt und wieder zurück. Nach zehn Wiederholungen kombinierst du die beiden Ausführungsvarianten nach jeweils einem Bewegungszyklus.

K21-Schräg dich

- **Bild 1:**
Positioniere den Sessel so, dass er sicher steht, weder rutscht noch kippt. Stehe frontal hinter dem Sessel im Ballenstand und stütze dich mit beiden Armen auf der Sessellehne ab. Bei dieser Übung ist dein Körper in einer Schräglage. Achte besonders auf deine Körperspannung.
- **Bild 2:**
Führe einen Arm gestreckt nach oben, und das wechselseitige gestreckte Bein nach hinten und wieder zurück. Bleibe mit dem Standbein im Ballenstand. Wechsle nach jedem Bewegungszyklus die Seite, bleibe aber stets in der wechselseitigen Bewegungsausführung.
- **Bild 3:**
Wir ändern die Bewegungssteuerung auf gleichseitig. Zum rechten gestreckten Arm wird das rechte Bein nach hinten geführt. Wechsle nach jedem Bewegungszyklus die Seite. Als Abschluss der Übung koppelst du wechsel- und gleichseitige Bewegungsausführung.

K22-Zehenstepper

- **Bild 1:**
Positioniere den Sessel so, dass er sicher steht, weder rutscht noch kippt. Stehe frontal vor dem Sessel. Hebe abwechselnd ein Bein und berühre mit der Fußspitze die Unterkante der Sitzfläche. Der gegengleiche Arm wird nach vor gestreckt, die Finger berühren die Lehne.
- **Bild 2:**



Wechsle nun in die gleichseitige Bewegungsausführung. Wenn der linke Fuß die Unterkante der Sitzfläche berührt, wird der gestreckte linke Arm zur Rückenlehne geführt. Wenn du die Übung beherrschst, kombiniere diese beiden Ausführungsvarianten nach jedem Bewegungszyklus.

- **Bild 3:**
Die Ausgangsposition bleibt gleich, die Bewegung erfolgt nun über die Körpermitte. Die Zehenspitzen berühren die Unterkante der Sitzfläche und der gegengleiche Arm wird diagonal zur Rückenlehne geführt. Führe den Wechsel über die Körpermitte auch mit den Beinen durch.

K23-Rücken an Rücken

- **Bild 1:**
Je zwei Schüler finden sich zu Paaren und stellen ihre Sessel Lehne an Lehne, setzen sich Rücken an Rücken und berühren einander an den Handflächen. Der Trainer gibt durch Berührungen mit den Händen Kommandos, der Spieler setzt diese um.
- **Bild 2:**
Drückt der Trainer mit der flachen Hand gegen die Handfläche des Spielers, so streckt der Spieler das gleichseitige Bein gestreckt nach vorne. Auch beidseitiges Drücken der Handflächen ist möglich. Nach einigen Wiederholungen werden die Rollen getauscht.
- **Bild 3:**
Drückt der Trainer mit der Faust gegen die Handfläche des Spielers, so bedeutet dies, dass das gegengleiche Bein nach vorne gestreckt wird. Wenn dies gut klappt, können Kommandos mit der flachen Hand und mit der Faust kombiniert werden.

K24-Sesselkosake

- **Bild 1:**
Positioniere den Sessel so, dass er sicher steht, weder rutscht noch kippt. Stütze dich mit den Armen auf den Seitenkanten der Sitzfläche ab. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Die Arme sind leicht gebeugt. Spanne deine Bauch- und Rückenmuskulatur an.
- **Bild 2:**
Hebe nun die Beine abwechselnd in die Waagrechte. Achte dabei auf die Stabilität des Sessels und auf deine Körperspannung. Wenn dies schon gut klappt, kannst du zusätzlich bei der Streckung die Arme beugen und den Körperschwerpunkt nach unten verlagern.
- **Bild 3:**
Nun folgt für deine Koordination und Kraft eine besonders herausfordernde Übung. Achte dabei vor allem auf die Stabilität des Sessels. Zusätzlich zur Beinstreckung wird auch jeweils der gegenüberliegende Arm gestreckt bis in die Waagrechte geführt.

R07-Kutschersitz

- **Bild 1:**
Nimm eine angenehme Sitzposition ein, schließe deine Augen und lege deine Hände an die Ohren. Atme ruhig, tief und langsam in deinen Bauch. Versuche alle Umgebungseinflüsse auszublenden und deine Aufmerksamkeit voll und ganz dir selbst zu schenken. Achte auf dich!
- **Bild 2:**
Sitzposition wie oben, die Augen bleiben geschlossen. Lass deine Arme nun zwischen deine Beine sinken. Atme tief und intensiv durch die Nase ein und durch den Mund aus. Versuche dich tief zu entspannen. Verabschiede dich von störenden Gedanken. Lass los!
- **Bild 3:**
Aus der Entspannung beugst du den Oberkörper weit nach vorne und machst dabei einen runden Rücken. Umfasse mit den Armen die Waden von innen nach außen und berühre mit den Händen die Außenknöchel. Verstärke nochmals das Entspannungsgefühl. Lass dich fallen!



R08-Reitersitz

- **Bild 1:**
Setze dich wie auf dem Foto gezeigt im „Reitersitz“ auf deinen Sessel. Schließe die Augen und lege deine Unterarme auf die Sessellehne. Atme ruhig, tief und langsam in deinen Bauch. Versuche alle Umgebungseinflüsse auszublenden und deine Aufmerksamkeit dir zu schenken.
- **Bild 2:**
Sitzposition wie oben, verdecke die Augen mit den Händen. Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Versuche dich tief zu entspannen, denke an ein schönes Erlebnis. Stell dir das Erlebte so intensiv vor, dass die Bilder vor deinem geistigen Auge erscheinen.
- **Bild 3:**
Aus dieser Position senkst du deinen Kopf und lässt ihn sanft auf deinen Handrücken landen und ruhen. Versuche in der Entspannung das Erlebnis langsam auszublenden und schenke dem Atemfluss und der Entspannung deine volle Aufmerksamkeit.

4.5. E5: Balance.Kraft

A09-Einbeinstand - Variationen

- **Bild 1:**
Einbeinstand, das Spielbein und die Arme werden gestreckt nach vorne geführt. Der Blick wandert. Wir starten mit dem Spurrpunkt vor dem Spielbein, wandern zum Fluchtpunkt genau in der Horizontalebene und gehen schlussendlich zum Höhenpunkt mit Blick schräg nach oben.
- **Bild 2:**
Einbeinstand, das Spielbein und die Arme werden gestreckt nach hinten geführt. Der Blick wandert wieder über drei Bildpunkte. Vom Spurrpunkt über den Fluchtpunkt genau in der Horizontalebene und gehen schlussendlich zum Höhenpunkt mit Blick schräg nach oben.
- **Bild 3:**
Einbeinstand, das Spielbein wird gestreckt zur Seite geführt, beide Arme in Seithalte. Der Blick variiert wie oben beschrieben. Fortgeschrittene enden bei allen drei Übungen jeweils mit geschlossenen Augen.

A10-Beidbeinsprünge Variationen

- **Bild 1:**
Jeder Schüler sucht sich einen Standort im Raum mit ausreichend Platz. Die Schüler stehen im Beidbeinstand. Wir starten mit leichten Sprüngen aus dem Sprunggelenk und nehmen bei Fortdauer der Übung das Knie- und Hüftgelenk dazu. Die Sprünge werden höher.
- **Bild 2:**
Wir setzen mit Beidbeinsprüngen nach links und rechts fort. Beginne zuerst mit kleinen Sprüngen. Achte darauf, dass die Körperspannung aufrecht bleibt. Achte aber auch auf deine Mitschüler und auf Hindernisse im Raum. Führe jeweils 15 Sprünge aus.
- **Bild 3:**
Beidbeinsprünge vor und zurück stehen jetzt am Programm. Beginne zuerst mit kleinen Sprüngen. Achte darauf, dass die Körperspannung aufrecht bleibt. Fortgeschrittene können jetzt geometrische Figuren nachspringen. Führe jeweils 15 Sprünge aus.

K25-Kreuzende Linien

- **Bild 1:**
Jeder Schüler sucht sich einen Standort im Raum. Die Schüler stehen im Einbeinstand. Das Spielbein wird gestreckt nach vorne geführt und in dieser Position gehalten. Der gegenüberliegende Arm wird nun gestreckt auf und ab bewegt. Der Blick folgt dieser



- Armbewegung.
- **Bild 2:**
Wir bleiben im Einbeinstand wechseln aber von der Diagonalität zur Gleichseitigkeit. Bewege dein Spielbein gestreckt hoch und tief und wechselweise den gestreckten Arm der gleichen Körperseite tief und hoch. Der Blick folgt der Bewegung des Arms. Der Kopf bleibt ruhig.
 - **Bild 3:**
Nun wechseln wir zurück zur Diagonalität. Bewege dein gestrecktes Spielbein nach links und rechts, während der gestreckte Arm der anderen Körperseite wieder hoch und tief geführt wird. Achte wiederum, dass der Blick nur der Armbewegung folgt.

K26-Liegende Acht Variationen

- **Bild 1:**
Die Schüler stehen im Einbeinstand. Das gestreckte Spielbein zeichnet eine liegende Acht vor den Körper. Die Arme werden gestreckt vor dem Körper zusammengeführt, die Daumen zeigen nach oben, und zeichnen eine Acht in die gleiche Richtung. Der Blick folgt den Daumen.
- **Bild 2:**
Wir bleiben im Einbeinstand. Wieder zeichnet das Spielbein eine liegende Acht. Jetzt verfolgt jedoch nur ein Arm die liegende Acht. Zuerst der Wechselseitige, dann der Gleichseitige und zurück zum Wechselseitigen. Der Daumen zeigt in die Höhe und die Augen folgen diesem.
- **Bild 3:**
Wieder zeichnen wir liegende Acht, jetzt bewegen sich Arme und Beine in gegengleiche Richtungen. Starte aus der Mitte der Acht und bewege Arme und Beine auseinander. Die Reihenfolge der wechselseitigen, gleichseitigen und wechselseitigen Ausführung wird beibehalten.

K27-Abfahren

- **Bild 1:**
Eine Übung aus dem Krafttraining der Schifahrer mit hohem Koordinationsanteil steht am Programm. Es geht um den dynamischen Wechsel von Ballen- und Fersenstand in der statischen Position der Hocke. Der Rücken bleibt gerade, der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.
- **Bild2:**
Starte aus der Ausgangsposition im Ballenstand. Das Knie- und das Hüftgelenk sind stark gebeugt und bleiben während der gesamten Übung in dieser Position. Die Arme zeigen gestreckt nach hinten, die Handflächen nach oben. Der Blick ist nach vorne unten gerichtet.
- **Bild 3:**
In der Endposition stehst du nur auf den Fersen. Der Körperschwerpunkt ist nach hinten verlagert. Die Arme werden ausgleichend leicht gebeugt nach vorne geführt. Die Handflächen zeigen nach oben. Wechsel die Positionen mindestens 15mal.

K28-Skispringen

- **Bild 1:**
Eine Übung aus dem Krafttraining der Schispringer mit hohem Koordinationsanteil ist jetzt unsere „Balance.Kraft-Übung“. Es geht um die Koordination von dynamischer Bein- und koordinativ schwieriger Armbewegung. Der Rücken bleibt immer gerade.
- **Bild2:**
Starte aus der Ausgangsposition im Fersenstand und in der Hocke bei nach hinten gestreckten Armen. In dieser Position beginnen die Arme bereits den ersten Kreis der liegenden Acht beim Nachvorneführen bis zur Körpermitte und zur halben Streckung der Gelenke zu zeichnen.



- **Bild 3:**
Die Bewegung wird bis zur Streckung in den Ballenstand weitergeführt während die Arme den zweiten Teil der liegenden Acht vor dem Körper fertigzeichnen. Die Mitte der liegenden Acht ist jeweils in der Mitte der Streck- und Beugbewegung.

K29-Fußballspielen

- **Bild 1:**
Beim Fußballspielen brauchst du Technik, Kraft und Koordination. Drei Übungen dazu. Im Einbeinstand zeichnet das gestreckte Spielbein eine liegende Acht in der Pendelbewegung vor und zurück. Der gestreckte Arm folgt exakt der Achterbewegung des Beins.
- **Bild 2:**
Wir bleiben im Einbeinstand. Wieder zeichnet das Spielbein eine liegende Acht in der Pendelbewegung vor und zurück. Die Standbeinhöhe ist die Mitte der Acht. Jetzt verfolgt der wechselseitige Arm diese Acht. Fortgeschrittene zeichnen mit der freien Hand einen Kreis.
- **Bild 3:**
Wieder zeichnen wir mit dem Spielbein eine liegende Acht neben dem Körper. Jetzt bewegen sich Arme und Beine in gegengleiche Richtungen. Starte aus der Mitte der Acht und bewege Arme und Beine auseinander. Fortgeschrittene zeichnen mit der freien Hand ein Quadrat.

K30-Tennispielen

- **Bild 1:**
Die Aufschlagbewegung beim Tennis ähnelt der liegenden Acht und hat eine Aufschwungschleife hinter dem Körper dazu. Diese Bewegung wollen wir bei unserer jetzigen „Balance.Kraft-Übung“ mit Standschritten kombinieren. Es ist schwierig, versuch es!
- **Bild 2:**
Beginne die Aufschlagbewegung mit der Handfläche zwischen den Schulterblättern. Führe die Hand dynamisch über den Kopf bis zur Streckung nach oben mit einer Schulterdrehung. Die Ausschwingbewegung vor dem Körper ist eine liegende Acht mit gestrecktem Arm.
- **Bild 3:**
Ohne Bewegungsunterbrechung führst du die Hand zurück zur Ausgangsposition und startest eine neue Aufschlagbewegung. Rhythmisiere die Beinbewegung so, dass auf eine Aufschlagbewegung zwei Standschritte ausgeführt werden. Vergiss nicht auf den Seitenwechsel.

R09-Visualisierung Slalom

- **Bild 1:**
Gute Sportler brauchen nicht nur Kondition und Koordination sondern auch mentale Stärke. Sicher kennst du Bilder von Fernsehübertragungen wo sich unsere Sportkönner mit Imitationsgesten auf bevorstehende Wettkämpfe vorbereiten. Das steht jetzt am Programm.
- **Bild 2:**
Du stehst am Start eines Slaloms. Schließe jetzt die Augen und konzentriere dich. Stell dir ganz intensiv, mit aller Kraft deiner Gedanken, vor, wie du explosiv aus dem Starthaus den Lauf beginnst. Es folgen die ersten Tore und schnell findest du deinen Rhythmus.
- **Bild 3:**
Im zweiten Teil des Laufes wechseln Steil- und Flachpassagen und die Torabstände ändern sich. Am Schluss wird der Lauf wieder rhythmisch und der Rhythmus geht in deine Bewegung über. Dieser Rhythmus trägt dich ins Ziel und du hast ein gutes Gefühl des Erfolgs.



R10-Visualisierung Golf

- **Bild 1:**
Zur Kondition, Koordination und mentalen Stärke brauchen Sportler auch eine sehr gute Körperwahrnehmung. Achtsam mit sich umgehen sowie sich gut spüren und wahrnehmen können steht bei der jetzigen „Balance.Kraft-Übung“ besonders im Mittelpunkt.
- **Bild 2:**
Du gehst in die Ausgangsposition des Golfers mit leicht gebeugten Knie- und Hüftgelenk sowie geradem Rücken. Die Arme sind gestreckt vor dem Körper und die beiden Zeigefinger zeigen zum Abschlagpunkt. Beginne mit einem dynamischen Abschlag.
- **Bild 3:**
Du hast dich gut angenähert brauchst aber noch einen kurzen Schlag bis du das Green erreichst. Jetzt folgt ein langer Putt, der dir gut gelingt. Noch ein kurzer Putt, volle Konzentration. Das Ziel ist erreicht du hast den Ball eingelocht. Zufrieden geht's zur nächsten Aufgabe.

4.6. E6: Augen.Theater

A11-Augensprung

- **Bild 1:**
Nimm eine aufrechte Sitzposition ein. Knie und Daumen bilden ein Viereck. Die Augen fixieren den Daumen der linken Hand wandern dann zum rechten Daumen weiter zum rechten und zum linken Fuß. Der Kopf bleibt ganz ruhig und schaut nach vorne, nur die Augen bewegen sich.
- **Bild 2:**
Stelle dich aufrecht hin. Führe die Arme vor den Körper und strecke die Daumen in die Höhe. Die Daumen sind zuerst eng beisammen und wandern während der Übung langsam auseinander. Der Blick springt zwischen den Daumen hin und her. Der Kopf ist und bleibt dabei ruhig.
- **Bild 3:**
Wechsle jetzt in den Einbeinstand. Strecke ein Bein nach vorne. Die Armhaltung bleibt wie oben beschrieben. Die Daumen und die Zehenspitzen des vorgestreckten Beines bilden ein Dreieck. Jetzt wandert der Blickpunkt den drei Eckpunkten hin und her. Der Kopf bleibt ruhig.

A12-Augenspurenpunkt

- **Bild 1:**
Nimm eine aufrechte Sitzposition ein. Führe die Handkante auf die Nase, so dass das rechte und linke Gesichtsfeld getrennt werden. Den freien Arm streckst du nach vorne, der Daumen zeigt nach oben, der Arm wird waagrecht hin und her bewegt. Die Augen folgen dem Daumen.
- **Bild 2:**
Ausgangsposition wie oben. Auch die Übungsausführung bleibt gleich. Jetzt kommt die Koordination des Augenschließens hinzu. Halte das Auge nur auf der Seite offen, auf der sich der Daumen gerade befindet. Verfolge mit dem freien Auge den Daumenspurpunkt.
- **Bild 3:**
Ausgangsposition wie oben. Im Gegensatz zur ersten Übung wird die freie Hand nicht waagrecht bewegt sondern beschreibt eine liegende Acht in der Luft. Beginne mit einer kleinen Bewegung und lass die Acht dann langsam immer größer werden. Verliere sie nie aus dem Blick.

K31- Spurenpunktwechsel

- **Bild 1:**
Aufrechte Sitzposition. Führe die dominante Hand gestreckt nach vorne und strecke den



Daumen in die Höhe. Dieser zeichnet geometrische Figuren in die Luft. Die Augen folgen immer dem Spurpunkt des Daumens, der Kopf bleibt ruhig. Wechsle auf die nichtdominante Hand.

- **Bild 2:**
Ausgangsposition wie oben. Jetzt kommt auch die zweite Hand ins Spiel. Die dominante Hand ist oben und zeichnet Figuren. Die untere nichtdominante Hand macht nur Hoch- und Tief- oder Links- und Rechtsbewegungen. Die Augen folgen nur dem Daumenspurpunkt der oberen Hand.
- **Bild 3:**
Die Übungsausführung ist exakt wie oben, jedoch kommt erschwerend der Augensprung dazu. Auf Kommando „oben“ oder „unten“ des Coaches wechselt die Augenfixierung zum entsprechenden Daumen und folgt dort diesem den Spurpunkt. Der Kopf bleibt auch hier immer ruhig.

K32- Dirigieren Longline

- **Bild 1:**
Aktiver und sicherer Sitz auf der ganzen Sitzfläche mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen. Der Coach gibt mit seinen Fingern Kommandos, die die Schüler mit Arm- und Beinbewegungen beantworten. Die Bewegungsantwort erfolgt „longline“.
- **Bild 2:**
Das Kommando „kleiner Finger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des seitengleichen Armes des Schülers. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des seitengleichen Beines. Der Coach kontrolliert die Antworten und bestimmt das Tempo.
- **Bild 3:**
Zu Beginn der Übungsserie gibt der Coach nur Einzelkommandos. Wenn dies gut klappt steigert er auf Zweifach-, Dreifach- bis zum Vierfachkommando. Als weitere Steigerung kann der Coach seine Hände auseinanderführen und sogar seine Position im Raum ändern.

K33- Dirigieren Cross

- **Bild 1:**
Aktiver und sicherer Sitz auf der ganzen Sitzfläche mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen. Der Coach gibt mit seinen Fingern Kommandos, die die Schüler mit Arm- und Beinbewegungen beantworten. Die Bewegungsantwort erfolgt „cross“.
- **Bild 2:**
Das Kommando „kleiner Finger gestreckt nach unten“ bedeutet das Heben des gegengleichen Armes des Schülers. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt nach unten“ bedeutet das Heben des gegengleichen Beines. Der Coach kontrolliert die Antworten und bestimmt das Tempo.
- **Bild 3:**
Zu Beginn der Übungsserie gibt der Coach nur Einzelkommandos. Wenn dies gut klappt steigert er auf Zweifach-, Dreifach- bis zum Vierfachkommando. Als weitere Steigerung kann der Coach seine Hände auseinanderführen und sogar seine Position im Raum ändern.

K34-Dirigieren Match

- **Bild 1:**
Aktiver und sicherer Sitz auf der ganzen Sitzfläche mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen. Der Coach gibt mit seinen Fingern Kommandos, die die Schüler mit Arm- und Beinbewegungen beantworten. Die Bewegungsantworten erfolgen „longline“ und „cross“.
- **Bild 2:**
Die Kommandos für „longline“: „Kleiner Finger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des



seitengleichen Armes des Schülers. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des seitengleichen Beines.

- **Bild 3:**
Die Kommandos für „cross“: „Kleiner Finger gestreckt nach unten“ bedeutet das Heben des gegengleichen Armes. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt nach unten“ bedeutet das Heben des gegengleichen Beines. Der Coach kombiniert die „longline“- und „cross“-Kommandos.

K35- Dirigieren Doppel

- **Bild 1:**
Aktiver und sicherer Sitz auf der ganzen Sitzfläche mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen. Der Coach nominiert einen Co-Trainer, der ihm bei dieser Übung zur Seite steht. Die Schüler antworten auf die jeweilige Außenhand der Coaches „longline“.
- **Bild 2:**
Die Kommandos für „longline“: „Kleiner Finger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des seitengleichen Armes des Schülers. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des seitengleichen Beines.
- **Bild 3:**
Die Coaches geben mit ihrer Außenhand unabhängig voneinander die Kommandos und kontrollieren die jeweils richtige Ausführung. Die Kommandos erfolgen zuerst langsam, das Tempo wird gesteigert. Falls dies gut klappt können die Coaches einige Seitschritte auseinandergehen.

K36-Dirigieren Mixed

- **Bild 1:**
Aktiver und sicherer Sitz mit ausreichend Platz für Arm- und Beinbewegungen. Der Coach nominiert wieder Co-Trainer, der ihm bei dieser Übung zur Seite steht. Die Schüler antworten auf die jeweilige Außenhand der Coaches „longline“ bzw. „cross“ je nach Armhaltung.
- **Bild 2:**
Die Kommandos für „longline“: „Kleiner Finger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des seitengleichen Armes des Schülers. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt hoch“ bedeutet das Heben des seitengleichen Beines.
- **Bild 3:**
Die Kommandos für „cross“: „Kleiner Finger gestreckt nach unten“ bedeutet das Heben des gegengleichen Armes. Das Kommando „Zeigefinger gestreckt nach unten“ bedeutet das Heben des gegengleichen Beines. Die Coaches kombinieren „longline“- und „cross“-Kommandos.

R11-Augenpunkte

- **Bild 1:**
Nimm eine angenehme Sitzposition ein, richte den Oberkörper so aus, wie wenn dich ein Faden am Kopf in die Höhe zieht. Schließe deine Augen und führe deine Hände so an den Kopf, dass die Daumen an den Wangen fixiert sind.
- **Bild 2:**
Mit dem Zeigefinger streichst du von der Nasenwurzel den Augenbrauen entlang nach außen. Wiederhole diese Bewegungen mit leichtem Druck immer von der Nasenwurzel nach außen. Dabei entspannen sich die Augenmuskeln.
- **Bild 3:**
Sitzposition wie oben, die Augen geschlossen. Die Daumen bleiben an der Wange. Die Zeigefinger beginnen nun beim inneren Augenwinkel und streichen entlang des Jochbeins unter dem Auge nach außen. Auch diese Bewegung wiederholst du mit leichtem Druck.



R12-Kopfpunkte

- **Bild 1:**
Nimm eine angenehme Sitzposition ein. Führe deine Arme so nach oben, dass Zeige- und Mittelfinger an den Schläfen anliegen und die Daumen am Unterkiefer fixiert sind. Massiere nun mit sanftem Druck und kreisenden Bewegungen achtsam die Schläfen.
- **Bild 2:**
Sitzposition wie oben. Mit gespreizten Fingern greifst du dir an den Kopf und massierst unter sanftem Druck und mit kreisenden Bewegungen deine Kopfhaut. Wechsle die Berührungspunkte und wandere langsam und achtsam von der Stirnseite zum Hinterhaupt.
- **Bild 3:**
Führe die Arme so hoch dass die zehn Finger am Hinterkopf sanft aufliegen. Die beiden Daumen fahren vom harten Schädelknochen abwärts bis sie zu den weichen Muskelansatzstellen des Nackens kommen. Diese Punkte werden nun behutsam und mit leichtem Druck massiert.

4.7. E7: Hör.Spiel

A13-Standschritte

- **Bild 1:**
Die Schüler stellen sich beidbeinig hin. Achte darauf, dass rund um dich genug Platz ist. Jetzt schließt du die Augen und gehst in Gedanken von deinen Fußsohlen über die Beine, dem Rücken mit den gut angespannten Muskeln rund um die Wirbelsäule hin zu den Schultern.
- **Bild 2:**
Mit geschlossenen Augen startest du mit Gehschritten am Stand. Es sind exakt 20 Schritte zu absolvieren. Der Coach zählt dabei von 1 bis 20 und wechselt dabei seinen Rhythmus, von langsam zu schnell und dann wieder langsam und gibt so den Gehrhythmus vor.
- **Bild 3:**
Die Bewegungsaufgabe ist, dass die Schüler genau am selben Ort bleiben und den Rhythmus exakt einhalten. Vor dem Start solltest du dir deinen Startpunkt am Boden merken. Am Ende der 20 Schritte überprüfst du selbst den Erfolg oder etwaige Abweichungen.

A14-Kreisschritte

- **Bild 1:**
Die Schüler stellen sich wieder beidbeinig hin. Achte darauf, dass rund um dich genug Platz ist. Jetzt schließt du die Augen und drehst dich in Gedanken einmal um deine eigene Körperlängsachse. Achte darauf, dass du dich gleichmäßig drehst und dass es exakt eine Drehung ist.
- **Bild 2:**
Mit geschlossenen Augen startest du mit Gehschritten am Stand. Es sind genau 20 Schritte zu absolvieren. Der Coach zählt dabei von 1 bis 20 und behält jetzt den Zählrhythmus bei. Die Aufgabe ist jetzt, mit 20 Schritten exakt eine Drehung zu absolvieren.
- **Bild 3:**
Die Aufgaben sind, dass die Schüler den Rhythmus exakt einhalten, genau eine Drehung vollführen und zusätzlich am selben Ort bleiben. Vor dem Start solltest du dir deinen Startpunkt am Boden merken und am Ende überprüfst du selbst den Erfolg oder etwaige Abweichungen.

K37-Standpunkt

- **Bild 1:**
Die Schüler stellen sich beidbeinig hin, so dass rundum genug Platz ist. Jetzt schließt du



die Augen und drehst dich mit kleinen Standschritten einmal um deine eigene Körperlängsachse. Achte darauf, dass du dich gleichmäßig drehst und dass es exakt eine Drehung ist.

- **Bild 2:**
Jetzt startet die koordinative Bewegungsaufgabe wieder mit geschlossenen Augen. Der Coach gibt Richtungs- und Winkelangaben in Grad an: z.B. Drehung um 90° nach rechts, Drehung um 180° nach links. Auf jedes einzelne Kommando erfolgt die Bewegungsantwort.
- **Bild 3:**
Nach mehreren Kommandos gibt der Lehrer das Kommando: „Augen auf!“ – die Schüler sollten nun alle in die gleiche Richtung schauen. Als Variation können mehrere Kommandos hintereinander gegeben werden, die Schüler merken sich diese und führen sie nacheinander aus.

K38-Orientierung

- **Bild 1:**
Die Schüler stellen sich beidbeinig hin, so dass rundum genug Platz ist. Jetzt schließt du die Augen und stellst dir intensiv den Weg durchs Klassenzimmer von deinem Platz zur Klassenzimmertür vor. Mit leichten Standschritten gehst du nun in Gedanken diesen Weg nach.
- **Bild 2:**
Wir starten eine fiktive Wanderung mit geschlossenen Augen. Der Coach gibt eine Wegbeschreibung vor. Diese könnte lauten: „Wir marschieren geradeaus, machen eine scharfe Kurve nach rechts, wandern dann steil bergauf, es kommt eine Linkskehre und erreichen den Gipfel.“
- **Bild 3:**
Die Schüler gehen gleichzeitig zu der Beschreibung am Stand den Weg mit. Sie setzen die Bewegungsanweisungen exakt und zeitgleich um. Dabei verlieren sie jedoch nie die Orientierung und kommen gemeinsam jubelnd am Ziel an.

K39-Zuhören

- **Bild 1:**
Der Coach sucht aus dem Kreise der Schüler vier Assistenten. Diese verteilen sich im Klassenraum. Die Schüler bleiben auf ihrem Platz und stehen mit geschlossenen Augen im engen Beidbeinstand. Die Aufgabe der Assistenten ist es auf Handzeichen des Coaches zu klatschen.
- **Bild 2:**
Der Coach gibt den Assistenten folgende Kommandos. Zeigt der Coach „eins“ mit den Fingern in Richtung eines Assistenten, so klatscht dieser einmal in die Hände. Zeigt er „zwei“, so klatscht er zweimal. Die Assistenten sollen ihre Position im Raum immer wieder verändern.
- **Bild 3:**
Die Aufgabe der Schüler ist es, sich bei einmaligem Klatschen in die Richtung des Geräuschs zu drehen und sich bei zweimaligem Klatschen dem Geräusch abzuwenden, und dem Assistenten den Rücken zuzudrehen. Der Coach überprüft die richtige Übungsausführung.

K40-Navigator

- **Bild 1:**
Du stellst dir vor beidbeinig im Mittelpunkt einer Windrose zu stehen. Schau, dass du genug Platz hast. Präge dir die Himmelsrichtungen gut ein. Der Blick ist immer auf den Coach gerichtet, dieser stellt für dich „Norden“ dar. Achtung er kann auch seine Position ändern.
- **Bild 2:**



Der Coach gibt nun Kommandos zur Raumorientierung und zur Armbewegung: die Raumorientierung wird mit den vier Himmelsrichtungen angegeben. Gleichzeitig gibt er Kommandos zur Armbewegung. Die Bewegungsausführung erfolgt unmittelbar nach dem Kommando.

- **Bild 3:**
Das Kommando „gleich“ bedeutet die Arme in Himmelsrichtung, das Kommando „gegengleich“ bedeutet die Arme entgegen die Himmelsrichtung zu strecken. Schwieriger wird es, wenn der Coach mehrere Kommandos gibt, die sich die Schüler merken und anschließend ausführen.

K41-Lotse

- **Bild 1:**
Die Schüler stellen sich beidbeinig hin, so dass rundum genug Platz ist. Präge dir folgende Kennzeichnung deiner Gliedmaßen und Kommandos für Bewegungsrichtungen gut ein. Diese werden dann in Kombination vom Coach genannt.
- **Bild 2:**
Arme und Beine werden durch Buchstaben gekennzeichnet: rechter Arm „A“, linker Arm „B“, rechtes Bein „C“, linkes Bein „D“. Die Kommandos für die Richtung der Arm bzw. Beinbewegung sind: „eins“: Bewegung gerade nach vorne, „zwei“: auf die Seite, „drei“: nach hinten.
- **Bild 3:**
Die Antwort wird mit gestreckten Gliedmaßen gegeben. Der Coach gibt nun Kommandos wie „B2“: die Schüler antworten mit gestrecktem linken Arm zur Seite. Schwieriger wird es, wenn der Coach mehrere Kommandos gibt, die sich die Schüler merken und anschließend ausführen.

K42-Weltenbummeln

- **Bild 1:**
Die Schüler stellen sich beidbeinig hin, so dass rund um sie genug Platz ist. Sie sind „Weltenbummler“ sie bekommen am Standort drei Informationen, nämlich zur Himmelsrichtung, zum bewegenden Körperteil und zur einzunehmenden Position, die sie zum Zielort führen.
- **Bild 2:**
Arme und Beine werden durch Buchstaben gekennzeichnet: rechter Arm „A“, linker Arm „B“, rechtes Bein „C“, linkes Bein „D“. Die Kommandos für die Richtung der Arm bzw. Beinbewegung sind: „eins“: Bewegung gerade nach vorne, „zwei“: auf die Seite, „drei“: nach hinten.
- **Bild 3:**
Der Coach stellt im Raum „Norden“ dar. Er gibt Kommandos, wie „SD1“. Der Schüler bekommt nun Zeit sich einen Bewegungsplan zurechtzulegen. Dann gibt der Coach das Kommando „Start“. Jetzt steigt der Schüler nach Süden steigen und streckt das linke Bein nach vorne.

R13-Körperspannung

- **Bild 1:**
Die Schüler stehen mit eng am Körper anliegenden Armen. Auf Kommando spannen die Schüler beide Beine sechs Sekunden an und entspannen dann doppelt so lange. Danach ballen sie die Fäuste und wiederholen den Vorgang. Dann spannen sie Arme und Beine gleichzeitig an.
- **Bild 2:**
Wir wechseln die Position in die enge Schrittstellung auf einer Spurlinie. Die Arme werden diagonal vorne und hinten an die Körpermitte geführt. Aus der Position werden die gleichen drei An- und Entspannungsübungen ausgeführt. Achte auf eine exakte



Bewegungsausführung.

- **Bild 3:**
Wechsle in die Kraftposition im breiten, leicht gebeugten Beidbeinstand. Die Arme werden gebeugt nach außen rotiert. Die Schultern bleiben tief, die Schulterblätter werden zusammengeführt. Aus der Position werden die gleichen drei An- und Entspannungsübungen ausgeführt.

R14-Körperreise

- **Bild 1:**
Die Schüler stehen mit eng am Körper anliegenden Armen und geschlossenen Beinen. Wir machen eine Körperreise und beginnen bei den Füßen. Unsere Gedanken wandern durch den Körper und überprüfen Symmetrie, gleiche Spannung und gleiche Belastung.
- **Bild 2:**
Wir wechseln die Standposition und die Körperspannung. Der Beidbeinstand wird jetzt breiter, die Arme beugen wir im Ellbogen und wir ballen eine Faust. Es gilt, die Änderung der Körperstellung und der Körperspannung achtsam zu erfühlen. Achte wieder auf Symmetrie.
- **Bild 3:**
Es erfolgt ein nochmaliger Wechsel der Standposition. Nun verschränken wir die Beine und die Arme führen wir in Hochhalte verschränkt und gestreckt über dem Kopf zusammen. Abermals gilt es, die Änderung der Körperstellung und der Körperspannung achtsam zu erfühlen.

4.8. E8: Einwärts.Auswärts

A15-Shake it

- **Bild 1:**
Jeder Schüler sucht sich einen Standort im Raum mit ausreichend Platz. Aus einer lockeren Grundposition mit gebeugten Knien bringe deinen Oberkörper nach vorne, entspanne dabei deine Rückenmuskulatur und schüttele deine Arme aus.
- **Bild 2:**
Stelle dich wieder entspannt aufrecht hin. Nimm deine Arme hoch und führe mit den Armen Bewegungen aus, die dir gut tun, die dich lockern und die dich vor allem aktivieren aus. Sei dabei kreativ und erfinde eigene Bewegungsausführungen.
- **Bild 3:**
Jetzt aktivieren wir auch unsere Beine und kommen somit zu Ganzkörperbewegungen. Am Stand imitieren wir Sport-, Spiel- und Tanzbewegungen und bewegen uns somit von Kopf bis Fuß. Finde deinen eigenen Bewegungsrhythmus und deinen Bewegungsfluss.

A16-Let's dance

- **Bild 1:**
Suche dir einen Standort im Raum, der dir genug Platz für Tanzbewegungen lässt. Wenn du Lust hast kannst du dir einen Partner der Wahl suchen. Beginne mit kleinen Tanzschritten am Boden und lasse die Arme vorerst locker und entspannt mitschwingen.
- **Bild 2:**
Wir gehen in die Knie, wie beim Twist. Die Tanzbewegungen werden intensiver, um die Aktivierung zu verstärken. Drehe deinen Oberkörper aktiv mit. Wenn deine Beine nach links zeigen, dreht sich dein Oberkörper nach rechts und umgekehrt.
- **Bild 3:**
Stelle dir vor, du bewegst dich zu deiner Lieblingsmusik. Übernimm den Rhythmus und den Takt dieses Liedes und bewege dich, wie wenn du auf der Tanzfläche wärst. Du kannst die Arme in die Höhe reißen und Drehungen machen. Achte dabei auf deine Umgebung,



K43-Twist

- **Bild 1:**
Suche einen Standort im Raum, der dir genug Platz lässt. Schließe die Beine, beuge die Knie und den Rumpf. Verlagere den Körperschwerpunkt so weit nach vorne, dass dein Körpergewicht auf den Ballen ruht. Jetzt drehst du am Ballen und schwingst die Arme gegengleich mit.
- **Bild 2:**
Aus der gleichen Grundposition wie oben beschrieben verlagerst du jetzt deinen Körperschwerpunkt nach hinten, so dass dein Körpergewicht nur auf den Fersen ruht. Auch jetzt kommen wieder die Twistdrehbewegungen, wie oben beschrieben, allerdings auf der Ferse, dazu.
- **Bild 3:**
Jetzt koppeln wir die Twistbewegung am Ballen und am Stand. Auf eine zweimal eine Drehung auf den Fersen folgt eine zweimalige Drehung auf den Ballen und so im Rhythmus weiter. Mit dieser Technik kannst du dich auch Seitbewegungen durchführen.

K44-Turn around

- **Bild 1:**
Stelle dich so hin, dass Rumpf und Knie leicht gebeugt sind. Dein Gewicht ruht links auf der Ferse und rechts am Ballen. Aus dieser Position machst du eine Vierteldrehung nach links, zurück in der Mitte wechselst du Fersen- und Ballenstand und drehst nach rechts.
- **Bild 2:**
Aus der Grundposition und zur oben beschriebenen Beinbewegung kommt jetzt die Armkoordination dazu. In der Bewegungsmittle sind die Arme am Körper, während der Vierteldrehung werden sie seitlich in die Waagrechte geführt. Achte auf fließende Bewegungen.
- **Bild 3:**
Wenn die Beinbewegung gut klappt, lässt uns das Spielraum für kreative Armbewegungen. Führe die Arme gleichzeitig oder einen Arm wechselseitig hoch, wie es gut zum Bewegungsrhythmus passt. Versuche in einen angenehmen Bewegungsfluss zu kommen.

K45-Ausdrehen Einseitig

- **Bild 1:**
Du stehst mit geschlossenen Beinen, die Arme liegen eng am Körper an, der Blick ist gerade nach vorne gerichtet und bleibt so. Jetzt drehst du das Spielbein auf der Ferse nach außen, die gleichseitige Hand folgt dieser Außenrotation. Wechsle die Seite.
- **Bild 2:**
Aus der gleichen Grundposition wie oben beschrieben führst du die Bewegung jetzt gegengleich aus. Wenn das linke Bein nach außen dreht, dreht der rechte Arm und umgekehrt. Finde zu dieser Bewegung einen Rhythmus wie beim Tanz. Steigere das Tempo.
- **Bild 3:**
Jetzt koppeln wir die beiden oben beschriebenen Bewegungsvarianten. Aus der Grundposition startest du gleichseitig und wechselst in die Gegenseitigkeit. Wenn es klappt, gibt der Coach das Kommando zum Wechseln. Fortgeschrittene nehmen die Arme gestreckt über den Kopf

K46-Ausdrehen Beidseitig

- **Bild 1:**
Du stehst mit geschlossenen Beinen, die Arme liegen am Körper, der Blick ist gerade nach vorne gerichtet. Achte, dass dein Gewicht auf der ganzen Sohle gut verteilt ist. Du drehst beide Beine gleichzeitig, so dass einmal die Fersen und dann die Zehen zusammenschauen.



- **Bild 2:**
Aus der gleichen Grundbewegung, wie oben beschrieben, koordinierst du jetzt die Armdrehung dazu. Die Arme folgen der Drehrichtung der Beine. Wenn die Beine nach außen drehen, drehen die Arme ebenso nach außen und umgekehrt. Finde einen Rhythmus und steigere das Tempo.
- **Bild 3:**
Wir lernen die Gegenseitigkeit. Wenn die Beine nach innen drehen, drehen sich die Arme nach außen und umgekehrt. Wechsle zwischen den beiden Varianten. Wenn das gut klappt, versuchst du aus dieser Bewegung den Krebsgang und bewegst dich seitlich entlang einer Linie.

K47-Rotation

- **Bild 1:**
Suche einen Standort im Raum, der dir genug Platz lässt. Aus dem Beidbeinstand ziehe ein Knie diagonal über die Körpermitte nach oben bis in die Waagrechte. Zurück in den Beidbeinstand und wechsle zum anderen Bein. Eine gute Übung für Kraft, Gleichgewicht und Koordination.
- **Bild 2:**
Aus der gleichen Grundposition wie oben beschrieben steuerst du auch die Armbewegung wechselseitig zur Beinbewegung. Führe die Bewegung langsam und bewusst aus. Achte darauf, dass das Bein in die Waagrechte geführt wird und die Arme stets in der Waagrechten bleiben.
- **Bild 3:**
Jetzt zur Gleichseitigkeit Die Grundbewegung bleibt gleich, die Arme werden jetzt auf die gleiche Seite wie das Spielbein geführt. Achte besonders auf das Gleichgewicht und stabilisiere im Hüft- und Rumpfbereich. Versuche den Wechsel zwischen beiden Varianten.

K48-Aerobicstep

- **Bild 1:**
Jetzt brauchst du etwas mehr Platz, um die vier Aerobic Schritte auszuführen. In der Ausgangsposition stehst du im geschlossenen Beidbeinstand. Das rechte Bein steigt schräg vor, dann das linke. Zuerst das rechte, dann das linke Bein zurück in die Ausgangsposition.
- **Bild 2:**
Zum Grundschrift, wie oben beschrieben, kommt jetzt die Armbewegung dazu. Beim Vorsteigen wird der jeweilige Arm nach vorne geführt und beim Zurücksteigen wird der jeweilige Arm wieder zur Hüfte gebracht. Jetzt kannst du den Aerobicrhythmus erspüren.
- **Bild 3:**
Jetzt zur Wechselseitigkeit Die Grundbewegung bleibt gleich, der Arm wird auf der gegengleichen Seite vor- und zurückgeführt. Achte beim Zurücksteigen auf die richtige Armführung. Auf Kommando des Coaches wechselst du die beiden oben beschriebenen Bewegungsvarianten.

R15-Doppelhocke

- **Bild 1:**
Suche dir einen etwa gleich großen und gleich schweren Partner und sucht euch genügend Platz für diese Übung. Die beiden stehen Rücken an Rücken, ihre Fersen berühren sich und sie hängen sich an den Armen ein. Findet so einen sicheren Doppelstand.
- **Bild 2:**
Aus dem Fersenschluss wandern die Füße beider Schüler mit kleinen Schritten und gleichem Tempo vorsichtig auseinander. Die Rücken bleiben aneinander und die Knie werden gebeugt. Wiederholt das Auseinandergehen mit der Hoch-Tiefbewegung einige



Male.

- **Bild 3:**
Der Stand ist sicher. Die Auseinanderbewegung klappt gut, jetzt erhöhen wir die Kraft- und Koordinationsanforderung. Die Füße gehen auseinander, die Rücken bleiben zusammen. Dabei gehen wir gemeinsam in eine Hocke. Gleichzeitig geht ihr in die Ausgangsstellung zurück.

R16-Doppelstütz

- **Bild 1:**
Suche dir einen etwa gleich großen und gleich schweren Partner und sucht euch genügend Platz für diese Übung. Die beiden stehen Rücken an Rücken, ihre Fersen berühren sich und sie hängen sich an den Armen ein. Findet so einen sicheren Doppelstand.
- **Bild 2:**
Aus dem Fersenschluss wandern die Füße beider Schüler mit kleinen Schritten und gleichem Tempo vorsichtig auseinander. Die Schultern bleiben aneinander, die Beine bleiben gestreckt und der Körper ist gespannt. Wiederholt das Auseinandergehen einige Male.
- **Bild 3:**
Der Stand ist sicher. Die Auseinanderbewegung klappt gut, jetzt erhöhen wir die Kraft- und Koordinationsanforderung. Die Füße gehen weiter auseinander, die Schultern bleiben zusammen. Achtet darauf, dass eure Körpermitte angespannt bleibt.

4.9. E9: Rückwärts.Rücksicht

A17-Heimkehr

- **Bild 1:**
Alle Schüler gehen aufmerksam durch die Klasse und versuchen sich den zurückgelegten Weg gut einzuprägen. Der Coach gibt das Kommando „Stopp“, alle Schüler bleiben stehen und versuchen nun auf dem exakt gleichen Weg „heimzukehren“. Achte auf deine Mitschüler.
- **Bild 2:**
Suche dir einen Partner. Hintereinander macht ihr euch auf den Weg durch den Klassenraum, den ihr euch gut merkt. Nach „Stopp“ des Coaches dreht ihr euch um 180°, der Hintere ist nun vorne und führt den Partner auf dem exakt gleichen Weg zurück.
- **Bild 3:**
Bildet mit größeren Gruppen „Schülerzüge“. Fasst den Vorderen an den Schultern. Routinierte Gruppen marschieren im Gleichschritt. Die „Lokomotive“ führt durch die Klasse und stoppt bei Gegenverkehr. Bei „Stopp“ drehen die einzelnen Waggons um und es geht zurück.

A18-Verkehrte Heimkehr

- **Bild 1:**
Alle Schüler gehen aufmerksam durch die Klasse und versuchen sich den zurückgelegten Weg gut einzuprägen. Der Coach gibt das Kommando „Stopp“, alle Schüler bleiben stehen und versuchen auf dem exakt gleichen Weg im Retourgang „heimzukehren“. Achte auf die Mitschüler.
- **Bild 2:**
Suche dir einen Partner. Hintereinander macht ihr euch auf den Weg durch den Klassenraum, den ihr euch gut merkt. Nach „Stopp“ des Coaches dreht ihr euch um 180°, der Hintere ist nun vorne und führt den Partner im Retourgang auf dem exakt gleichen Weg zurück.



- **Bild 3:**
Größere Gruppen bilden „Schülerzüge“. Fasst den Vorderen an den Schultern. Routinierte Gruppen marschieren im Gleichschritt. Die „Lokomotive“ führt durch die Klasse und stoppt bei Gegenverkehr. Bei „Stopp“ steht der Zug und geht im Retougang auf gleichem Weg zurück.

K49-Vorwärts mit Rücksicht

- **Bild 1:**
Suche dir einen Partner und fasse ihn von hinten an den Schultern. So führst du nun deinen „blinden“ Partner und du achtest auf ihn, eure Umgebung und die Mitschüler. Mit den Händen an den Schultern kannst du steuern. Auf Kommando des Coaches werden die Rollen getauscht.
- **Bild 2:**
Du bleibst achtsam bei deinem „blinden“ Partner und sicherst ihn mit Griff an den Schultern. Jetzt steuerst du seine Gehrichtung mit Kommandos „vor“, „links“, „rechts“, „Stopp“. Du musst vorausschauend, vor- und umsichtig deinen Partner lenken.
- **Bild 3:**
Du lenkst von einem Ausgangspunkt deinen „blinden“ Partner durch den Raum. Am Endpunkt angekommen werden die Positionen getauscht und der „Blinde“ wird nun auch zum „Sehenden“. Er versucht den Partner am gleichen Weg zum Ausgangspunkt zu führen.

K50-Rückwärts mit Vorsicht

- **Bild 1:**
Suche dir einen Partner und fasse ihn von vorne an den Schultern. So führst du nun deinen „blinden“ Partner mit Vorsicht rückwärts durch den Raum. Mit den Händen an den Schultern kannst du steuern. Auf Kommando des Coaches werden die Rollen getauscht.
- **Bild 2:**
Du bleibst achtsam bei deinem „blinden“ Partner und sicherst ihn mit Griff an den Schultern. Jetzt steuerst du seine Rückwärtsgehrichtung mit Kommandos „rück“, „links“, „rechts“, „Stopp“. Du musst vorausschauend, vor- und umsichtig deinen Partner lenken.
- **Bild 3:**
Du lenkst von einem Ausgangspunkt deinen „blinden“ Partner rückwärts durch den Raum. Am Endpunkt angekommen werden die Positionen getauscht und der „Blinde“ wird nun auch zum „Sehenden“. Er versucht den Partner am gleichen Weg rückwärts zum Ausgangspunkt zu führen.

K51-Blitzlicht

- **Bild 1:**
Suche dir einen Partner und fasse ihn von vorne an den Schultern. So führst du nun deinen „blinden“ Partner, der seine Hände vor den Augen hält, durch den Raum. Mit den Händen an den Schultern kannst du steuern. Der „blinde“ Partner ist stets konzentriert und abwartend.
- **Bild 2:**
An markanten Punkten im Klassenzimmer öffnest du die „Augenklappen“ deines Partners, damit er dieses Bild und den Raumpunkt visuell wahrnehmen und merken kann. Die „Augenklappen“ werden wieder geschlossen und dir Reise geht weiter. Macht mindestens drei „Fotos“.
- **Bild 3:**
Nachdem du den „blinden“ Partner zum Ausgangspunkt zurück gebracht hast, öffnet er die Augen und führt dich zu den einzelnen „fotografierten“ Punkten. Die Reihenfolge der „Aufnahmen“ muss eingehalten werden. Danach findet ein Rollentausch statt.

K52-Verkehrte Sportwelt



- **Bild 1:**
Du suchst einen Platz im Klassenzimmer, wo ein Sessel steht, aber auch Platz für eine Standübung ist. Als Vorübung benennt der Coach Sportarten, die du je nach Kommando im Sitzen oder Stehen imitierst. Geeignete Sportarten wären Radfahren, Schwimmen, Schilanglaufen.
- **Bild 2:**
Jetzt stellst du die Sportwelt auf den Kopf, besser gesagt, du kehrst die Bewegungsausführung der Sportarten um. Überlege dir, wie die Kraulbewegung rückwärts auszuführen ist, mach dir einen Bewegungsplan und steure die Rückwärtsbewegung möglichst exakt.
- **Bild 3:**
Jetzt wird es herausfordernd. Der Coach benennt zwei Sportarten. Die erste wird mit den Füßen vorwärts, die zweite mit den Armen rückwärts ausgeführt. Ein mögliches Beispiel Eislaufen, Brustschwimmen. Jetzt musst du Sportarten kennen und Bewegungsausführungen können.

K53-Signalmemory

- **Bild 1:**
Du suchst dir einen Partner, mit dem du eine Art Memoryspiel ausführst. Wir beginnen mit vier Signalen, die du dem Partner zeigst und er spiegelt. Es folgen fünf Kniebeugen. Dein Partner muss nun die vier Signale aus dem Gedächtnis wiederholen. Du kontrollierst.
- **Bild 2:**
Jetzt spulen wir den Bewegungsfilm rückwärts ab. Wieder zeigst du deinem Partner vier Signale, die er spiegelt und sich merkt. Nach drei Rückwärtsdrehungen um die Körperlängsachse, wiederholst du aus dem Gedächtnis die Übungen in umgekehrter Reihenfolge.
- **Bild 3:**
Wieder zeigst du dem Partner vier Signale, jedoch bezifferst du jedes Signal mit einer Nummer von „eins“ bis „vier“, die er spiegelt und sich merkt. Nach drei Strecksprüngen, wiederholst du nach Vorgabe der Nummern aus dem Gedächtnis die jeweilige Übung.

K54-Rückwärtstanz

- **Bild 1:**
Suche dir einen Partner deiner Wahl und stellt euch so auf, dass ausreichend Platz für Tanzschritte ist. Stellt euch gemeinsam einen Tanz mit mindestens vier Schritten zusammen. Seid kreativ! Aber Achtung, findet solche Tanzschritte, die auch rückwärts zu tanzen sind.
- **Bild 2:**
Wenn euer Tanz vorwärts klappt, kommt die koordinative Herausforderung. Ihr tanzt die Schritte nun exakt in der Rückwärtsabfolge und auch rückwärts ausgeführt. Aber, wie im Titel steht, mit Rücksicht auf die andere Paare. Achtet auf flüssige Rückwärtsbewegungen.
- **Bild 3:**
Jetzt kommt die Meisterstufe. Auf Kommando „vor“ oder „rück“ eines Partners wird der Tanz entweder vor- oder rückwärts ausgeführt. Der kommandogebende Partner kontrolliert jetzt auch, ob die Bein- und Armbewegungen beim Tanz richtig ausgeführt werden.

R17-Verwurzelt

- **Bild 1:**
Du stellst dich beidbeinig mit leicht gebeugtem Knie- und Hüftgelenk. Die Beine sind leicht geöffnet und das gesamte Gewicht ruht auch in Gedanken voll auf ihnen. Die Arme bringst du in Vorhalte, sodass die Handflächen zu Boden schauen und den Druck gedanklich verstärken.



- **Bild 2:**
Die Körperhaltung bleibt zur vorigen Übung exakt beibehalten, gedanklich bist du mit den Beinen wieder fest verwurzelt. Jetzt drehst du die Arme nach außen, sodass die Handflächen nach vorne oben zeigen. Die Finger sind gespreizt und du bist offen für Positives.
- **Bild 3:**
Aus dem Beidbeinstand streckst du Knie- und Hüftgelenk, die Arme führst du im Ellbogen gestreckt über den Kopf. Alle zehn Fingerspitzen der Hände berühren sich. Gedanklich groß, stark mit dem Boden über die Beine verwurzelt und über die Armen mit dem Himmel verbunden.

R18-Rückblende

- **Bild 1:**
Du sitzt am Sessel auf der ganzen Sitzfläche, der untere Rücken liegt an der Sessellehne. Die Beinhaltung ist offen, Fußsohlen liegen ganz auf. Die Finger liegen an der Stirn, Augen geschlossen. Gedanklich blendest du auf ein schönes Erlebnis der letzten Zeit zurück.
- **Bild 2:**
Nachdem du dir in deiner geistigen Rückblende ein schönes Erlebnis ganz intensiv vorstellst, versuchst du dich dann dazu auch an die dabei empfundenen Gefühle zu erinnern. Freude, Zufriedenheit, Vertrautheit, glücklich sein. Lass dazu die Handflächen zur Brust wandern.
- **Bild 3:**
Wenn du in Gedanken des Erlebten versunken und dir deiner empfundenen Gefühle bewusst bist, genießt du diesen Zustand. Um die Entspannung zu vertiefen, atmest du ruhig und tief in deinen Bauch. Lass dazu die Handflächen zum Bauch wandern und spüre seine Bewegungen.

4.10. E10: Finger.Memory

A19-Sitz.Faus

- **Bild 1:**
Du sitzt aktiv und aufrecht am vorderen Sesselteil, so dass nach vorne ausreichend Platz für die Streckung der Beine ist. Die Arme sind gestreckt und waagrecht in Vorhalte. Abwechselnd ballst du gleichseitig die Fäuste und streckst anschließend die Finger.
- **Bild 2:**
Aus dieser Sitzposition kommen jetzt die Beine dazu. Zuerst marschierst du am Stand und dann gehst du dazu über dabei die Beine in die Waagrechte zu strecken. Die Arme bleiben in Vorhalte, die Fäuste werden abwechselnd geöffnet und geschlossen.
- **Bild 3:**
Im dritten Übungsteil koordinieren wir nun die Arm- und Beinbewegungen. Je nach Vorgabe des Coaches ballst du die zur Beinbewegung wechselseitige oder die gleichseitige Hand zur Faust. Der Coach kann aber auch das Kommando „Bein heben“ oder „Bein strecken“ geben.

A20-Sitz.Boxen

- **Bild 1:**
Du sitzt aktiv und aufrecht am vorderen Sesselteil. Ein Arm ist mit geballter Faust gestreckt in Vorhalte, der zweite Arm ist am Rumpf zurückgeführt, auch diese Faust ist geballt. Wie beim Schattenboxen wird die Bewegung links und rechts wechselseitig ausgeführt.
- **Bild 2:**
Aus dieser Sitzposition und Armbewegung kommen jetzt die Beine dazu. Du marschierst du am Stand. Wenn rechts das Bein gehoben wird, streckst du den linken Arm und umgekehrt. Finde zu dieser wechselseitigen Bewegung deinen eigenen Rhythmus.



- **Bild 3:**
Im dritten Übungsteil kommt es zum Steuerwechsel von wechselseitiger zu gleichseitiger Bewegungsausführung von Armstreckung und Beinheben. Zuerst kannst du deinen eigenen Rhythmus vorgeben, dann gibt der Coach die Wechselkommandos.

K55-Finger.Zehnerl

- **Bild 1:**
Bei dieser Partnerübung setzt ihr euch gegenüber und hebt beide Arme. Einer übernimmt die Rolle des Trainers, der jetzt ein Rechenlehrer ist und mit den Fingern eine Zahl von null bis zehn zeigt. Der Schüler schaut genau, rechnet und zeigt mit den Fingern das Ergebnis.
- **Bild 2:**
Es wird von „zehn“ subtrahiert. Der Trainer zeigt beispielsweise „acht“. Der Schüler subtrahiert acht von zehn und zeigt das Ergebnis „zwei“ mit den Fingern beider Hände. Falls das Ergebnis größer als eins ist, muss man die Zahl mit beiden Händen darstellen.
- **Bild 3:**
Es darf beim Rechnen geschwätzt werden! Die Übung bleibt wie beschrieben. Jetzt erzählt der Schüler während des Rechnens eine Geschichte. Erkennt ihr, wie langsam ihr rechnet und wie viele Fehler sich einschleichen. Verstehst du, warum es im Unterricht leise sein soll?

K56-Finger.Zeig

- **Bild 1:**
Bei dieser Partnerübung setzt ihr euch gegenüber. Einer übernimmt die Rolle des Trainers, der jetzt Achtsamkeit fordert und prüft. Der Schüler streckt seinem Trainer die Arme mit nach oben geöffneten Handflächen entgegen, er schließt die Augen und erwartet Berührungen.
- **Bild 2:**
Der Trainer berührt mit festem Druck mit Daumen und Zeigefinger einen Finger, außer den Daumen, seines Partners. Der Schüler antwortet dieser Berührung, indem er den gleichen Finger der nicht berührten Hand zum gleichseitigen Daumen bringt. Rollentausch nicht vergessen!
- **Bild 3:**
Wenn das Berührungsspiel mit festem Druck klappt, wird der Druck reduziert bis nur noch eine leichte Berührung mit dem Zeigefinger des Trainers stattfindet. Wenn auch das klappt wird die Kontaktzeit vermindert und zum Ende hin auch die Berührungsfrequenz erhöht.

K57-Finger.Merk

- **Bild 1:**
Die Partner sitzen sich gegenüber. Einer übernimmt die Rolle des Trainers, der Achtsamkeit und Merkfähigkeit fordert und prüft. Der Schüler streckt seinem Trainer die Arme mit nach oben geöffneten Handflächen entgegen, er schließt die Augen und erwartet Berührungen.
- **Bild 2:**
Der Trainer berührt mit festem Druck mit Daumen und Zeigefinger drei Finger, außer den Daumen, seines Partners, hintereinander. Dieser wartet die drei Berührungen ab und beantwortet diese, indem er die gleichen Finger der nicht berührten Hand zum Daumen bringt.
- **Bild 3:**
Wenn das Merkspiel mit drei Berührungen und festem Druck klappt, wird der Druck reduziert und die Anzahl der Berührungen erhöht. Wenn auch das klappt, muss der Schüler vor der Reproduktion des Gemarkten eine Runde um den Sessel gehen.



K58-Finger.Rechnen

- **Bild 1:**
Such dir einen Partner deiner Wahl. Du sitzt oder stehst diesem gegenüber, so dass ihr euch an den Fingern berühren könnt. Es geht um „bewegtes“ Rechnen. Die Finger des Schülers werden auf jeder Seite von eins bis fünf durchnummeriert. Beginnend beim Daumen mit „eins“.
- **Bild 2:**
Es wird „addiert“! Der Trainer berührt mit seinen Zeigefingern jeweils einen Finger der linken und rechten Schülerhand. Dieser spürt die Berührung, ordnet die Zahl zu, addiert und benennt das Ergebnis. Zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.
- **Bild 3:**
Jetzt wird multipliziert! Wie beim Addieren beschrieben gibt der Trainer die Zahlen durch Berührung vor. Der Schüler multipliziert und benennt das Ergebnis, zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen. Vergesst nicht auf die Kontrolle und auf den Rollentausch!

K59-Orgelspielen

- **Bild 1:**
Wir setzen die Übung K38: „Finger.Rechnen“ fort. Jetzt kommen die Beine mit ins Spiel. Wie auf einem Orgelmanual geben wir dem Partner ein zusätzliches Kommando. Mit den Füßen wird die Art der Rechenoperation angegeben. Kein Fußkontakt bedeutet „Addition“.
- **Bild 2:**
Wenn der Trainer mit seinem Fuß den rechten Schülerfuß berührt, stehen die Zeichen auf „Multiplikation“. Jetzt müssen alle mit den Fingern angedeuteten Zahlen multipliziert werden. Wird das Ergebnis richtig benannt, folgt unmittelbar die nächste Rechnung.
- **Bild 3:**
Wechselt der Trainer die Berührung auf den linken Schülerfuß, steht die Subtraktion am Programm. Es wird die kleinere von der größeren angedeuteten Zahl abgezogen und das Ergebnis benannt. Wenn es einzeln klappt, werden die Rechenoperationen abgewechselt.

K60-Ergänze auf “S”

- **Bild 1:**
Ihr sitzt euch gegenüber und hebt einen Arm, es soll der Spiegelgleiche sein. Einer von euch übernimmt die Rolle des Trainers, der mit den Fingern eine Zahl von null bis fünf zeigt. Der Schüler schaut genau, rechnet und zeigt mit den Fingern die Differenz auf „fünf“.
- **Bild 2:**
Die Sitzposition bleibt, jedoch werden beide Arme gehoben. Der Trainer zeigt mit beiden Händen eine Zahl von „eins“ bis „fünf“. Mit der jeweils spiegelgleichen Hand ergänzt der Schüler jeweils auf „fünf“. Der Trainer kontrolliert und gibt die Rechengeschwindigkeit vor.
- **Bild 3:**
Sitz- und Armposition wie bei der vorigen Übung, jetzt antwortet der Schüler auf die Fingerbewegungen der diagonalen Trainerhand und ergänzt auf „fünf“. Auf Kommando „cross“ oder „longline“ des Coaches kann zwischen den beiden Ausführungen gewechselt werden.

R19-Loslassen

- **Bild 1:**
Du sitzt am Sessel, der untere Rücken liegt an der Sessellehne. Die Beinhaltung ist offen, Fußsohlen liegen ganz auf. Die Arme streckst du zur Seite und spreizt deine Finger ganz intensiv. Nach drei Sekunden Spannung lässt du für sechs Sekunden locker. Wiederhole!
- **Bild 2:**
Behalte die Sitzposition bei. Jetzt beugst du die Arme im Ellbogen und du ballst eine Faust. Über drei Sekunden hältst du die Spannung im Ober-, Unterarm und in den



Fingern. Lass für sechs Sekunden die Spannung los und öffne leicht die Finger.
Wiederhole drei Mal!

- **Bild 3:**
Aus deiner Sitzposition lässt du die Arme zur Seite fallen. Erspüre, wie sich Finger, Hände und Arme anfühlen. Zieh die Schultern nach unten und pendle die Arme vor und zurück. Die Pendelbewegungen werden immer kleiner und stoppen schlussendlich in der Körpermitte.

R20-Zurückkommen

- **Bild 1:**
Du sitzt am Sessel, der untere Rücken liegt an der Sessellehne. Die Beinhaltung ist offen, Fußsohlen liegen ganz auf. Die Arme führst du so in die Höhe, dass Oberarm waagrecht und Unterarm senkrecht stehen. Dazu ballst du die Faust und spannst alle Muskeln an.
- **Bild 2:**
Aus dieser intensiven und energieraubenden Spannungsposition lässt du in zehn Schritten stets lockerer. Diese Finger zählst du mit deinen Fingern. Aus der geballten Faust öffnest du den Daumen zum „ersten“ Schritt des Entspannens, dann Stufe „zwei“ und „drei“.
- **Bild 3:**
Noch immer stehst du unter Spannung. Aber mit jedem Finger den du streckst kommst du dem Zustand der Entspannung näher. Bei der Stufe „zehn“ sind alle Finger gestreckt und du sitzt möglichst entspannt am Stuhl. Aus dieser Entspannung bist du „zurück“ für neue Aufgaben.



5. Rückblick und Ausblick

5.1. Rückblick

Nachdem das Projekt „BrainMove“ am Bundesrealgymnasium Wiener Neustadt, Zehnergasse im Schuljahr 2011 sehr erfolgreich verlief und die dazugehörige Studie die in der Literatur beschriebenen positiven Effekte auf die Konzentrationsleistungsfähigkeit belegte, entschloss sich das Projektteam in Zusammenarbeit mit namhaften Partner, mit den Schulsponsoren und vor allem in Partnerschaft mit der UNIQA das Übungsprogramm auszubauen. Dabei war die Aufbaustruktur überarbeitet und eine **DVD „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.“** zu produziert, die das Programm Vital4Brain I mit seinen Übungen »in Wort und Bild« setzt, die Stimmungen wiedergibt und die Einheiten »in Szene setzt«.

Es folgte eine Erweiterung des Programms im Jahr 2017. **Vital4Brain II** sollte in Form eines Kartessets in seiner Anwendung, anders, wenn nicht sogar leichter sein.

An dieser Stelle möchten wir uns bei folgenden Personen und Einrichtungen für ihre Unterstützung bedanken

- **Wir bedanken uns für die Hilfestellung beim Projekt und bei der Studie „BrainMove“:**
 - bei Gabriele Beer für die Mitarbeit bei der Projektplanung, beim Studiendesign und bei der Auswertung der Aufmerksamkeitstests.
 - bei den Mitarbeitern der Fachzeitschrift Erziehung und Unterricht. Österreichische pädagogische Zeitschrift für ihre Hilfe bei der Veröffentlichung der zugehörigen Artikel.
 - bei den Klassenvorständen und LehrerInnen der an der Studie und am Projekt beteiligten Klassen für ihr Verständnis und begeistertes Mitmachen.
 - bei den SchülerInnen der Projektklassen für ihre Begeisterung, mit der sie bei der Sache waren.
- **Wir bedanken uns für die Unterstützung und Partnerschaft** bei den Arbeiten am Programm, bei der Produktion der **DVD „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.“** und des **Kartensets**, sowie bei der Veröffentlichung im Rahmen von Vorträgen und Seminaren ...
 - bei UNIQA Versicherungen AG
 - bei UNIQA HealthService GmbH
 - beim Landesschulrat für Niederösterreich
 - bei der Initiative »Tut Gut!« des Landes Niederösterreich
 - bei der Bäckerei Linauer & Wagner – Schulsponsor
 - bei der Wiener Neustädter Sparkasse – Schulsponsor
 - bei den Autohäusern Allradzentrum Zezula – Schulsponsor
- **Wir bedanken uns für den Einsatz bei den Dreharbeiten zur DVD und des Kartensets:**
 - bei den SchülerInnen Lisa Gärtner, Mathias Müller, Sofie Nikl, Philipp Reiterer, Benedikt Seitz, Emma Stich, Nina Voigt und Christine Zeh.
 - bei Michaela Dorfmeister und Stephan Eberharter;
 - bei den LehrerInnen Helmut Friedl, Agnes Morgenbesser, Daniela Nikl, Mathias Seidl, Ariane Schwarz und Andreas Stich;

- Letzteren und vielen weiteren KollegInnen möchte ich außerdem für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projektes und der Studie in den Klassen danken.

5.2. Ausblick

In Zusammenarbeit mit den im vorigen Kapitelabschnitt genannten Partnern gründen die am Projekt beteiligten LehrerInnen den **Schulverein Vital4Brain**. Der Hauptzweck des Vereins wird sein, das Programm „**Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.**“ über Seminare und Vorträge im Rahmen der Lehrerfortbildung der Pädagogischen Hochschulen und des Bundes, aber auch mit weiteren Partnern in und außerhalb der Schule bekannt zu machen.