

Station: Seile überlaufen

Materialbedarf: ca. 20 farbige Seile, Farbkarten

Aufbau: verschiedenfarbige Seile werden im Abstand von ca. 1m voneinander entfernt parallel auf den Boden gelegt



Ablauf: Die SuS stehen in 2er- bzw. 3er Reihen hinter dem ersten Seil. Sie überlaufen die Seile in 2er- / 3-er Gruppen, berühren die gegenüberliegende Wand und sprinten seitlich zurück.

Übungen:

Grundformel: Einfache Bewegungen unter erschwerten Bedingungen

Wichtig: wenn eine Übung gekonnt wird, muss sie schwieriger gemacht werden (ev. Differenzierung nötig - verschiedene Zusatzaufgaben für Bessere o.ä.)

1) Koordination: Rhythmusschulung

Überlaufen mit verschiedenen Kontakten: 2, 2-3, 1-2, 3-3-1, 1-2-3, etc.

Farben einer Kontaktanzahl zuordnen: blau = 1, rot = 2, grün = 3 etc.

2) Arbeitsgedächtnis

Zusätzliche Aktionen bei bestimmter Seilfarbe (Hände klatschen, Arme nach oben bzw. seitlich ausstrecken, etc.)

3) kognitive Flexibilität

Farbe wechselnd zuordnen oder während des Überlaufens variieren bzw.

Farbkarten hochhalten (wechselnd)

4) Inhibition

Bei gleichzeitigem akustischen + verbalen Signal gilt nur eines davon

Hinweis:

- Dauer: mehrere Wochen am Stück durchführen (Schwierigkeit steigern)
- Zeitumfang: maximal 15min pro Doppelstunde (Konzentration!)
- Qualität entscheidend (Partnerkorrektur, Wettkämpfe auf Richtigkeit)
- Lernen ermöglichen: die gleiche Übung 2-3x wiederholen