



Stundenbeispiel Erwachsene

Fitnesstraining für den Kopf

Bewegung und Kognition

Vorbemerkungen/Ziele

Die Aufnahme, Verarbeitung und Speicherung von Informationen sind ein Prozess, der auch als Kognition bezeichnet wird. Wahrnehmung, Konzentration, Gedächtnis, Sprache, Denken und Probleme lösen gehören zu diesem kognitiven Prozess.

Regelmäßige körperliche Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns und damit die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Hirnzellen. Die Vernetzung der Nervenzellen im Gehirn kann durch Bewegungs- und Sinneserfahrung unterstützt werden.

In Bewegungseinheiten sind adäquate und zielgruppengerechte Aufgabenstellungen wichtig. Diese sollten abwechslungsreich sein und verschiedene Bereiche (Farben, Zahlen, Sprachelemente) und unterschiedliche Trainingsziele (assoziatives Denken, Merkfähigkeit, Kombination, Konzentration usw.) ansprechen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- Auf dem Boden liegen farbige Markierungen (Pylone, Hütchen o. ä.) kreuz und quer in der Halle verteilt.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die Teilnehmer*innen (TN) und gibt ihnen einen Stundenüberblick zum Thema „Bewegung und Kognition“.

Die TN bewegen sich um die Markierungen herum. Die ÜL gibt „Laufwege“ (Farbreihenfolgen) vor, die die TN abgehen bzw. ablaufen:

- Farbreihenfolge „rot und blau“ im Wechsel
- Farbreihenfolge „rot-gelb-grün“ fortlaufend
- Farbreihenfolge „rot-rot-weiß-gelb“ fortlaufend
- Farbreihenfolge „blau-grün-gelb-weiß-blau“ fortlaufend

- **Bewegungen zuordnen und kombinieren**

- Die TN stehen im Halbkreis.

Im ersten Teil gibt die ÜL verschiedene Beinbewegungen vor und nennt eine Zahl dazu. Die TN machen die demonstrierten Übungen nach. Anschließend nennt die ÜL nur die Zahl und die TN führen die entsprechende Beinbewegung dazu aus.

- 1 = Die Fersen im Wechsel rechts und links vorne auf dem Boden aufsetzen
- 2 = Die Knie im Wechsel rechts und links anheben
- 3 = Die Beine im Wechsel rechts und links zur Seite wegstellen

● = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ◊ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

15–20 Erwachsene

Material:

Farbige Markierungshütchen, 6 Stationskarten, farbige Seilchen, 2–3 Aerosteps, Balancepads oder Therapiekreisel, 3 Matten, 1 Langbank, Memospiel-Karten, 3 volle und 3 leere Streichholzschafteln, Stand-Land-Fluss-Plakate, Stifte

Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum

Absichten und Hinweise

- ⊙ Informationen zum Thema der Stunde, Aufwärmung, Einstimmung in die Stunde, Förderung der Orientierungs- und Merkfähigkeit

- ◊ **Durchführungshinweise:**

- Die TN bewegen sich in ihrem individuellen Tempo fort.
- Ggf. werden von der ÜL verschiedene Fortbewegungsarten vorgegeben.
- Ggf. werden Armbewegungen hinzugenommen.

- ⊙ Förderung der Merkfähigkeit, Kombinationsfähigkeit und Kopplungsfähigkeit, Förderung der Kommunikation

- ◊ **Variation zu Teil 3:**

Die TN bewegen sich frei in der Halle. Bei Begegnung mit einem bzw. einer anderen TN sagt TN A die Zahl und TN B die Farbe (1 und rot). Beide TN führen die kombinierten Bewegungen aus.

Fitness
03.2024

www.lsb.nrw

Stundenverlauf und Inhalte

Im zweiten Teil gibt die ÜL verschiedene Armbewegungen vor und benennt die Bewegung mit einer Farbe. Die TN greifen die Übungen auf. Anschließend nennt die ÜL nur die Farbe und die TN setzen die entsprechende Armbewegung um.

- Rot = Biceps Curl
- Gelb = Die Arme im Wechsel nach oben strecken
- Grün = Die Hände vor und hinter dem Körper zusammenklatschen

Im dritten Teil nennt die ÜL eine Zahl und Farbe, z. B. 2 und grün, und die TN kombinieren die entsprechenden Arm- und Beinbewegungen.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Stationstraining: „Bewegung und das Gehirn aktivieren“

- Von den TN werden paarweise oder zu dritt 6 Stationen absolviert.
- Übungskarten mit der Stationsbeschreibung, ggf. Abbildungen und Materialbedarf, werden ausgelegt.
- Die Stationen werden im Uhrzeigersinn absolviert.
- Übungsdauer an jeder Station: 60 bis 90 Sekunden
- Zeit zum Stationswechsel: 30 Sekunden

● Station 1: „Ver-rückte“ Sportarten

Auf einer Karte sind die Buchstaben von 10 Sportarten-Worten durcheinander aufgeschrieben.

Die TN gehen durch die Halle und versuchen, alleine oder im Team die Buchstaben zu sortieren und die Sportarten zu erkennen:

FRUSEN / LAKISUF / GELSEN / RUNTEN / ETIREN / ACHTUNE / PRONGSCHUH / STARPERNDORN / DURREN / WINCHMEMS

● Station 2: „Farb-Assoziation“

Farbige Seilchen werden auf dem Boden ausgelegt.

Die TN balancieren über die Seile und versuchen, passend zu den Seilfarben Gegenstände zu assoziieren.

Beispiele: Gelb = Sonne / Rot = Tomate / Grün = Frosch / Blau = Kornblume

● Station 3: „A B C rückwärts“

Auf dem Boden liegen Aerosteps, Balancepads, Therapiekreisel oder eingerollte Matten (je nach Materialangebot in der Halle).

Die TN stehen, balancieren oder gehen auf dem „wackeligen“ Untergrund und sagen das Alphabet rückwärts von Z bis A auf.

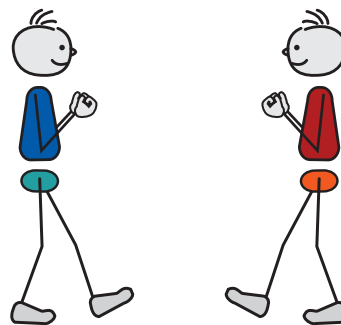
ZYXWVUTSRQPONMLKJIHGFEDCBA

● Station 4: „4 gehen – 5 denken“

Auf Hallenlinie auf dem Boden gehen die TN immer wieder 4 Schritte vor und 4 Schritte zurück – dabei denken oder sagen sie die „5er-Reihe“ (5, 10, 15, 20 usw.) fortlaufend auf.

Es können auch andere Zahlenreihen aufgesagt werden, die entweder einfacher (z. B. „2er-Reihe“) oder anspruchsvoller (z. B. „13er-Reihe“) sind.

Absichten und Hinweise



Autorin:
Ursel Weingärtner

🕒 Förderung verschiedener kognitiver Fähigkeiten in Kombination mit Bewegung

👉 Es können auch noch weitere Stationen ergänzt werden.

🕒 Förderung der Denkflexibilität

👉 Auflösung der Sportarten am Ende des Zirkels mit der Gesamtgruppe:

FRUSEN = Surfen / LAKISUF = Skilauf /
GELSEN = Segeln / RUNTEN = Turnen /
ETIREN = Reiten / ACHTUNE = Tauchen /
PRONGSCHUH = Hochsprung /
STARPERNDORN = Raddrennsport /
DURREN = Rudern /
WINCHMEMS = Schwimmen

🕒 Förderung des assoziativen Denkens, Gleichgewichtsschulung

🕒 Propriozeptives Training und Konzentration auf das „A B C“

👉 Die „Wackelgeräte“ aus Sicherheitsgründen (Rutschgefahr) evtl. auf eine Matte legen.

🕒 Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Multitasking-Training

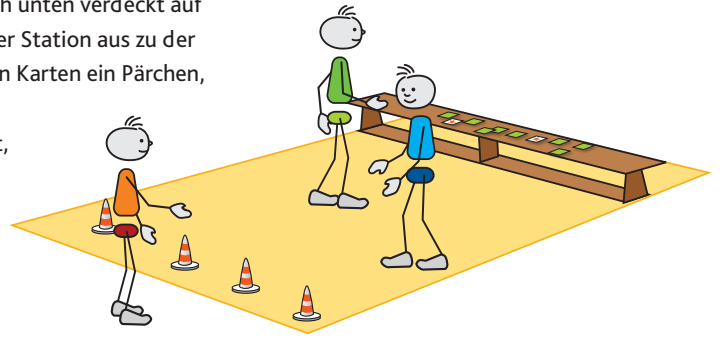
Illustratorin:
Claudia Richter

Praktisch für die Praxis

Stundenverlauf und Inhalte

● Station 5: Memospiel

Verschiedene Paarbildkarten liegen mit dem Bild nach unten verdeckt auf einer Langbank. Die TN gehen/walken/laufen von ihrer Station aus zu der Langbank und drehen zwei Karten um. Sind die beiden Karten ein Pärchen, dürfen sie zur Seite abgelegt werden, sind es zwei verschiedene Bilder, werden diese wieder umgedreht, die TN bewegen sich zurück zu ihrer Station und starten erneut.



● Station 6: „Flinke Finger“

Mit einer Hand werden Streichhölzer von einer vollen in eine leere Streichholzschachtel gelegt. Die andere Hand öffnet und schließt die Faust im Wechsel fortlaufend. Seitenwechsel der Handaufgaben

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Spiel: Stadt-Land-Fluss

- An den Wänden der Halle hängen 6–8 Plakate mit 6 verschiedenen Kategorien: Stadt, Land, Fluss, Tier, Name, Beruf, Pflanze, Kleidungsstück (o.ä.). Jede*r TN bekommt einen Stift.

Die TN gehen/walken/laufen alleine oder zu zweit von Plakat zu Plakat und füllen die Kategorien auf den Plakaten aus. Das Startwort ist beliebig und wird von dem bzw. der ersten TN oder dem ersten TN-Paar am Plakat vorgegeben. Das nächste Wort beginnt mit dem letzten Buchstaben des vorigen Wortes. (Beispiel: Köln – Norwegen – Nahe – Esel – Lilo – Optiker usw.)

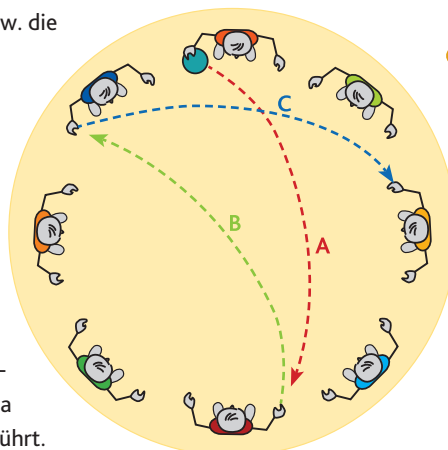
AUSKLANG (5–10 Minuten)

● A B C – Runde mit Sportarten

- Die TN stehen im Innenstirnkreis und die TN werfen sich einen Ball zu.

Im ersten Durchgang wirft der bzw. die erste TN den Ball zu einem bzw. einer anderen TN und nennt eine Sportart mit dem Buchstaben A (= Angeln); der bzw. die zweite TN nennt eine Sportart mit B (= Basketball) usw. bis zum Buchstaben Z.

Im zweiten Durchgang wird das Ballzuspiel mit dem A B C rückwärts und einer „Wunsch-Kategorie“, z. B. Automarken, Thema Fußball, Thema Urlaub, durchgeführt.



● Stundenabschluss und Verabschiedung

- Die TN bleiben in Innenstirnkreisaufstellung stehen.

Die ÜL gibt den TN den Tipp, Denksportaufgaben zu Hause in den Alltag zu integrieren.

Danach gibt sie einen Ausblick auf die nächste Stunde und verabschiedet die TN.

Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der Merkfähigkeit

- ◎ Förderung der Feinmotorik und Kopplungsfähigkeit

- ◎ Förderung der Denkflexibilität und Teamarbeit

✔ Spielregeln:

- Die TN bzw. Paare schreiben nur ein Wort pro Plakat.
- Nie zwischen zwei Plakaten hin und her wechseln, es muss mindestens ein Plakat dazwischen bleiben (= längere Laufwege).

- ◎ Förderung der Reaktionsfähigkeit, Abrufen von bekannten Sportarten

- ✔ Die Gruppe darf bei der Sportartenfindung helfen, sollte dabei die Sportart aber nur umschreiben oder kleine Tipps, z. B. in Form von Bewegungsimitationen zur Sportart, geben.

- ◎ Stundenabschluss, Reflexion der Stunden