


Folge	Thema	Akteure	
18 Staffel 4 Folge 5	Sport mit Köpfchen III	Nico Müller Deutschlands bester Gewichtheber 2-facher Europameister Bärbel Müller Maximilian-Lutz-Realschule Besigheim, ZSL – Außenstelle Ludwigsburg	

Benötigte Materialien: großes Handtuch

Sport mit Köpfchen, Teil III – Training der Exekutiven Funktionen

1. Armkompass:

Joggen auf der Stelle, dabei linken Arm gestreckt oben - seitlich - unten zeigen lassen.
Joggen auf der Stelle, dabei rechten Arm gestreckt oben - seitlich - unten zeigen lassen.
(je 3x)

Steigerung: Beide Arme gleichzeitig, jedoch versetzt beginnend:

Linker Arm	Rechter Arm
oben	
seitlich	oben
unten	seitlich
oben	unten
...	...



2. Beinkompass

Schrittsprünge (vor und zurück), dabei die Arme gegengleich vor- und zurückschwingen.
Schrittsprünge, dabei die Arme seitlich auf- und abschwüngen.
(je 5-10x)

Hampelmann: Sprünge seitlich auf und zu, dabei die Arme seitlich auf- und abschwüngen.
Hampelmann-Sprünge, die Arme jedoch vor- und zurückschwüngen.
(je 5-10x)

3. Gewichtheben mit Handtuch (zu zweit)

Handtuch breit greifen und verschiedene Positionen einnehmen:

Position	Übung
1	Tiefe Kniebeuge, Handtuch am Schienbein
2	Leichte Kniebeuge, Handtuch etwas oberhalb des Knies
3	Aufrechter Stand, Handtuch an der Hüfte
4	Zehenspitzenstand, Ellbogen auf Schulterhöhe ziehen, Handtuch an der Brust
5	Aufrechter Stand, Handtuch mit gestreckten Armen über dem Kopf



Eine beliebige Zahl wird genannt, anschließend eine Zahlenkombination.
 ⇒ Durchführung der Position / der Positionen in dieser Reihenfolge.
Steigerung: Durchführung in umgekehrter Reihenfolge!

4. Rudi sagt (zu zweit)

Die Bewegungsanweisungen dürfen nur ausgeführt werden, wenn zuvor „Rudi sagt ...“ genannt wurde. Andernfalls die vorherige Bewegung weiter ausführen.

Anweisung	Ausführung
<i>Rudi!</i>	Auf der Stelle joggen.
<i>Treppenhopser</i>	Schulterbreit stehen, Knie beugen, bis das Gesäß auf Kniehöhe ist (= Kniebeuge), aufrichten - evtl. mit Strecksprung.
<i>Standwaage</i>	Aufrechter Stand, ein Knie nach vorne anheben, Oberkörper mit seitlich ausgestreckten Armen um 90° nach vorne beugen und dabei das angehobene Bein nach hinten ausstrecken.
<i>Elefantendrücken</i>	Arme von Schulterhöhe nach oben strecken. Auf- und Abbewegung.

5. „Bäume im Wind“



*Der Frühling beginnt und auf dem Hügel weht ein leichter Wind.
 Rudi beobachtet einen Baum darauf, wie er sanft hin - und herschaukelt.
 Dann schaukelt er einfach mit. Wie entspannend...*

Du stehst aufrecht, nimm deine Schultern zurück.
 Deine Füße sind hüftbreit auseinander.
 Die Arme sind fest an den Körperseiten angelegt, die Handflächen üben einen leichten Druck auf die Außenseiten der Oberschenkel aus.
 Du spürst, wie du verwurzelt auf dem Boden stehst. Du spürst deine gesamte Fußsohle.

Der Körper schwankt nun langsam wie ein Baum im Wind sanft von vorne nach hinten, ohne in der Hüfte abzuknicken.
 Wichtig ist, dass deine Füße ständig Bodenkontakt haben.
 Konzentriere dich auf deine Körperspannung und schwanke weiter vor und zurück.
 Wenn du möchtest, kannst du deine Augen dabei schließen.

Nach ca. 1 Minute werden die Augen geöffnet und der Körper gelockert.

Challenge Sport mit Köpfchen:

Wie viele Zahlen kannst du dir beim „Gewichtheben mit Handtuch“ hintereinander merken und richtig ausführen? Schaffst du das auch in umgekehrter Reihenfolge?

