


Folge	Thema	Akteure	
6	<b>Sport mit Köpfchen II - Obstsalat</b>	<b>Karla Borger</b> Nationalspielerin Beachvolleyball Deutsche Meisterin 2019  <b>Axel Strienz</b> Lammerberg-Realschule Albstadt-Tailfingen	

Benötigte Materialien: 2 Paar Socken

### **Sport mit Köpfchen, Teil II – Training der Exekutiven Funktionen**

#### Aufwärmung:

In jeder Hand ein Paar Socken: hochwerfen und fangen  
⇒ abwechselnd links – rechts, gleichzeitig, mit Übergabe



#### Hauptteil: **Sport mit Köpfchen - Obstsalat**

##### 1. Rot – Blau – Grün – Gelb

- ⇒ Auf Kommando werden folgende Bewegungen ausgeführt:
- „Rot“ wird das Sockenpaar der rechten Hand hochgeworfen
  - „Blau“ wird das Sockenpaar der linken Hand hochgeworfen
  - „Grün“ schnell auf den Boden setzen und wieder aufstehen
  - „Gelb“ leicht nach oben springen



- ⇒ Auf Kommando werden die angesagten Bewegungen ausgeführt  
(z.B. „Rot – Gelb – Gelb – Grün“)

- ⇒ Verkehrtherum-Tag: Die Bewegungen zu den Kommandos werden getauscht  
(Rot = Blau, Grün = Gelb)  
Neue Farbfolgen werden angesagt (z.B. „Blau – Rot – Gelb – Grün“)



##### 2. Obstsalat

- ⇒ Auf Kommando werden die Bewegungen wie gehabt ausgeführt, die Kommandos lauten aber:
- „Apfel“ (= Rot)
  - „Zwetschge“ (= Blau)
  - „Kiwi“ (= Grün)
  - „Zitrone“ (= Gelb)



- ⇒ Neues Kommando: „Obstsalat“ = alle 4 Bewegungen schnell hintereinander (Reihenfolge egal)  
⇒ Mix der Kommandos Farben + Früchte

#### Weitere Ideen:

- Kommando-Folgen
- Verkehrtherum-Tag
- 4 weitere Kommandos dazu nehmen (z.B. Städtenamen)



- Abschluss:
- ⇒ Sockenpaare wie bei der Aufwärmung hochwerfen
  - ⇒ Sockenpaare gerade hoch werfen + Hände unten überkreuzen zum Fangen