# Kreuz und quer im Kopf

# "Sport macht schlau!"

Ein Skript von Isabella Mittermaier

**Wichtig:**

- Nach 2-3 Übungen eine Pause (Spiel) machen, um das Gehirn nicht zu überfordern
- Die Übungen den Entwicklungsstand und Können der Kinder anpassen – langsam steigern
- Wenn Kinder keine Lust mehr haben – Pause machen lassen -> die kommen dann schon wieder
- Kleine Geschichten um die Übungen herumbauen

**Life Kinetik …**

Wahrnehmung + Bewegung + Gehirnjogging = mehr Leistung

- Ist eine Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen
- Stellt dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben
- Ist Gehirnjogging mit Bewegung, welches durch ungewöhnliche und nicht automatisierte Übungen zu einer Vernetzung von Gehirnstrukturen führt
- Verknüpfung Körperbeherrschung, visuelle Wahrnehmung und Arbeitsgedächtnis zur Verbesserung des Multi-Taskings (=schnellere Übergang zwischen verschiedenen Handlungen

**Übungen**

- Namenspiel
  3 Bälle in verschiedenen Farben (z.B. rot, gelb, blau)
  Roter Ball: Den eigenen Namen sagen
  Gelber Ball: Gleiche Reihenfolge – Name des Empfängers sagen
  Blauer Ball: Neue Reihenfolge – Name des Empfängers sagen
- Überkreuzbewegungen
  Nach Ansage werden die Übungen durchgeführt, die Zahlen bekommen auch noch eine weitere Zuordnung: z. B. Essen, Farben, …
  1. Rechter Fuß, linke Hand
  2. Linker Fuß, rechte Hand
  3. Rechter Fuß, rechte Hand
  4. Linker Fuß, linke Hand

- Sprünge über die Linie
  Sprünge an einer Linie: Rechts, Links, Beide; Links, Rechts, Beide. Danach werden Aufgaben wie: Adresse und Namen aufsagen, Name buchstabieren, …
- Bälle hochwerfen und überkreuzen (mit Edu)
  In jede Hand einen Ball. Bälle hochwerfen und Hände überkreuzen. (Bälle bleiben auf seiner Seite) Bälle hochwerfen und Hände öffnen
  Evtl. Füße dazu: Füße offen, wenn Hände gekreuzt und umgekehrt.
- Dem Gegenüber den Ball zuwerfen:
  Gegenüber aufstellen. Einer hat einen Edu, wirft ihm dem Gegenüber zu. Vor dem Werfen gibt der Werfer die Anweisung, mit welcher Hand der Ball / Edu gefangen wird. Beim Fangen mit der Angesagten Hand fangen und das gegenüberliegende Bein nach vorne stellen.
- Roboter / Führungsspiel (zu 2 oder 3)
  Der Vordermann schließt die Augen. Der „Maschinenführer" gibt das Kommando. Auf rechte Schulter tippen = rechts gehen, auf linke Schulter tippen = links gehen, zum Starten in die Mitte des Rückens tippen. Aufpassen, dass der Roboter mit niemanden zusammenstößt!
- Sudoku für Kinder
  https://www.raetseldino.de/sudoku-kinder.html
- Bild malen auf Rücken
  Vordermann hat Zettel und versucht zu malen, was ihm der Hintermann auf den Rücken malt.
  Kann auch als Staffel gespielt werden – wie Flüsterpost nur mit Malen
- Sagaland
  Ca. 20-30 Hütchen in einem Raum verteilen und unter jedes Hütchen einen anderen Gegenstand legen (manche frei lassen). gleichen Gegenstände in Kiste legen. 2 Mannschaften müssen Gegenstände nacheinander suchen – wer hat die meisten gefunden.
- Kommando Pimperle
  Ausführen der Bewegung nur wenn das Wort Kommando am Anfang benutzt wird. Kann als ruhige Variante am Platz oder mit mehr Action (Bewegungsaufgaben) gespielt werden