

# Verbesserung der **Hirnleistung** durch den Einfluss eines **kognitiven Trainings**

Das heutige Trainingsprogramm dient der Verbesserung der kognitiven / geistigen Fähigkeiten (u.a. Arbeitsgedächtnis, geistige Flexibilität) der Mitspielenden. Zur Verbesserung der Gehirnleistung sollten möglichst neue, teils körperlich und mental anspruchsvolle Trainingseinheiten gewählt werden.

Auch bei diesen Übungsformen achten wir darauf, dass Teilnehmer\*innen ausschließlich gehen und nicht rennen!

Die folgenden Übungsformen unterstützen die Reizsetzung der kognitiven Fähigkeiten der Mitspielenden.

## Aufwärmen

### Aufbau:

- Für dieses Aufwärmenspiel benötigen alle Spieler\*innen einen Ball.
- Ebenso werden für dieses Spiel zwei oder drei Fänger\*innen benötigt. Sofern das Fangen einigen Spieler\*innen schwieriger fällt, hat man die Möglichkeit mit einer Poolnudel die Reichweite des Arms zu verlängern.

### Ablauf:

- Übungsleiter\*in oder die Spieler\*in überlegen sich eine Übung, die sie ausführen müssen sobald sie gefangen werden. Zum Beispiel eine Kniebeuge, fünfmal die Arme kreisen lassen, einen „Hampelmann“ machen oder die Beine anziehen.
- Alle Spieler\*innen wählen somit eine individuelle Bewegungsform.
- Die Fänger\*innen haben nicht nur die Aufgabe die Spieler\*innen zu fangen, sondern sich auch zu merken welche Übungen es gab und welche Übung von den jeweiligen Spieler\*innen ausgeübt wurden.



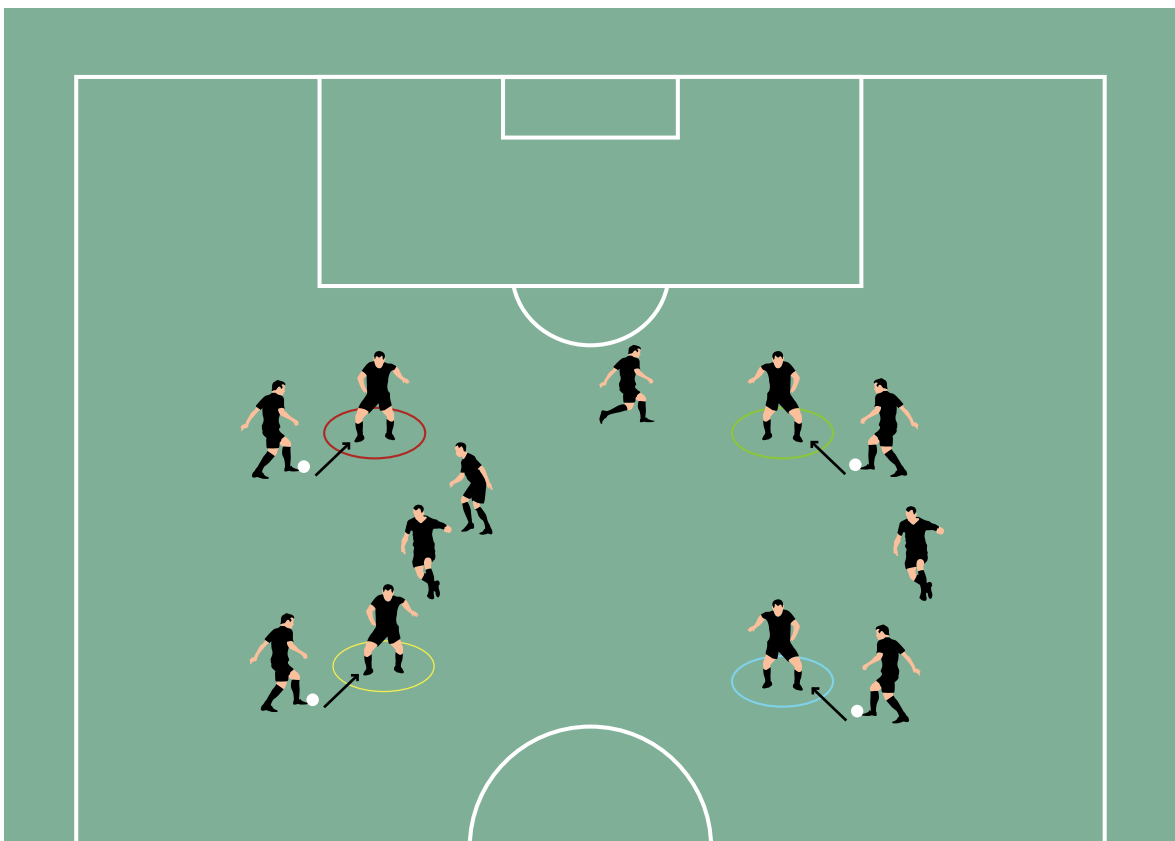
# Hauptteil

## Aufbau:

- Für diese Übungsform werden farblich unterschiedliche Reifen und die passende Anzahl an Bällen benötigt.

## Ablauf:

- Übungsleiter\*in weist jedem Reifen eine\*n Spieler\*in zu.
- Die Spieler\*innen in den Reifen bekommen einen Ball.
- Die weiteren Spieler\*innen erhalten nun die Aufgabe, bei jedem Reifen eine unterschiedliche Aufgabe zu erfüllen.
  - Bei dem grünen Reifen dürfen sie den Ball nur mit dem linken Bein zurückspielen.
  - Bei dem gelben Reifen dürfen sie den Ball nur mit dem rechten Bein zurückspielen.
  - Bei dem roten Reifen müssen sie den Ball zuvor mit dem rechten Bein annehmen und anschließend zurückpassen.
  - Die Spieler\*innen in den Reifen entscheiden per Zuruf, welche\*r Spieler\*in als nächstes an der Reihe ist.



## Variation:

- Um die Gehirnleistungen anzuregen und die kognitiven Fähigkeiten zu fördern, können die Anweisungen nach einer gewissen Zeit verändert oder vertauscht werden

# Abschluss

## Aufbau:

- Für diese Spielform benötigen wir einen Ball, vier Mini-Tore sowie vier Hütchen als Spielfeldbegrenzung. Alternativ können auch Hütchen oder Stangen als Tore genommen werden.

## Ablauf:

- Alle Spieler\*innen bekommen eine Zahl zugewiesen.
- Anschließend stellen sich die jeweiligen Teammitglieder am Seitenrand des Spielfeldes auf.
- Wird durch die Übungsleiter\*innen die Zahl eins genannt, muss die Nummer 1 des blauen Teams gegen die Nummer 1 des roten Teams spielen und versuchen den Ball in das gegnerische Tor zu schießen.
- Die Übungsleiter\*innen haben ebenso die Möglichkeit mehrere Zahlen zu nennen oder daraus eine einfache Rechenaufgabe zu machen. Wenn z.B. 3 plus 3 gesagt wird, dann müssen die Spieler\*innen mit der Nummer 6 antreten.
- Haben die beiden Teams eine unterschiedliche Anzahl an Spieler\*innen, wird eine Zahl doppelt vergeben.

