integion

Antrieb durch Gesundheit.

Brain Power

Brain Power für die ganze Familie

Gehirntraining durch Bewegung

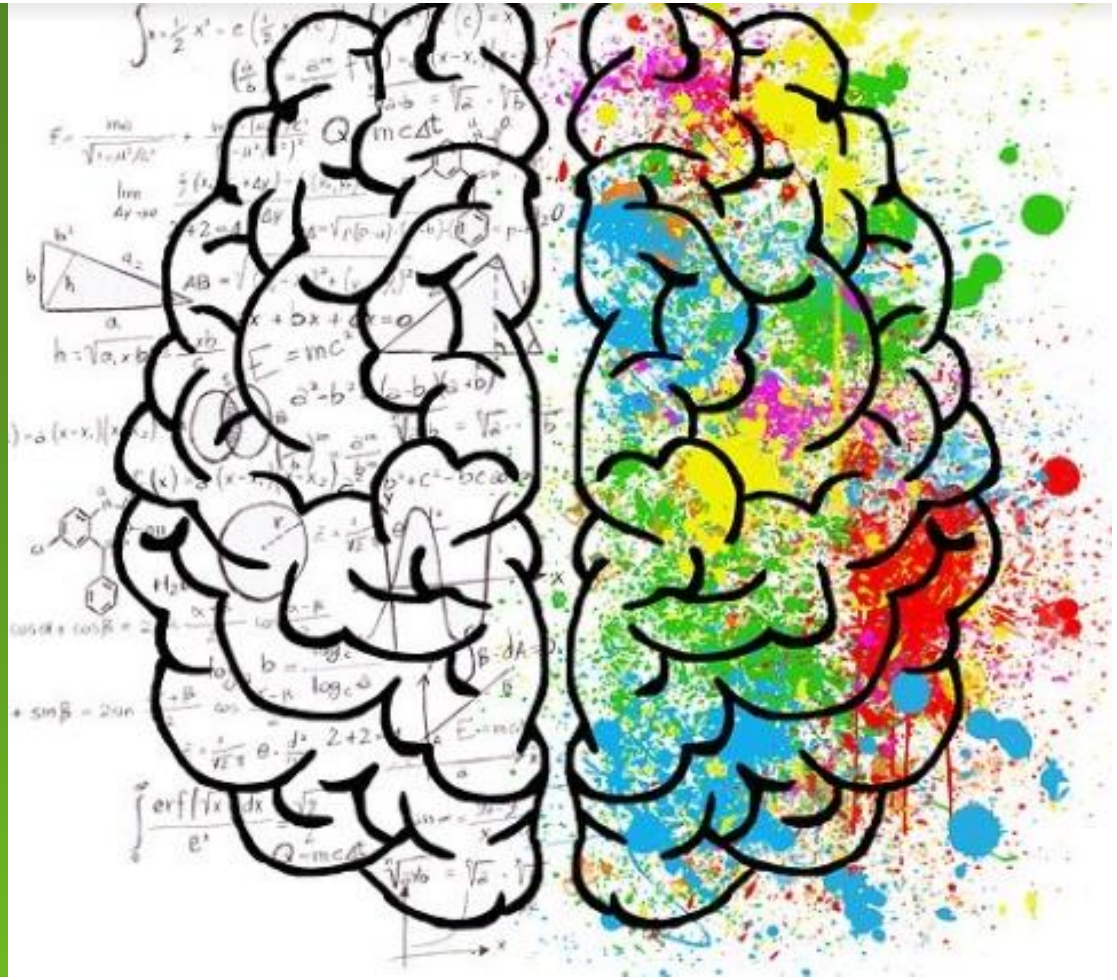
Brain Power ist eine lustig-spielerische Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben fördert – frei nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen und gleichzeitig das Gehirn fordern und fördern.

Die Übungen sind dabei so gewählt, dass keine Übung so lange trainiert wird bis ein Automatismus eintritt, so dass das Gehirn ständig neue, spielerische Aufgaben bewältigen muss. Hierdurch werden im Gehirn neue Verbindungen (Synapsen) angelegt, so dass Sie stressresistenter, aufnahme- und leistungsfähiger werden.

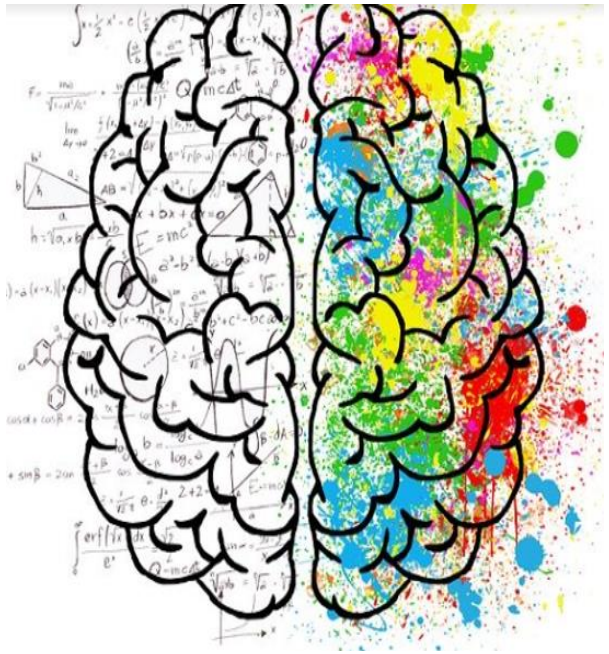
Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz – garantiert!

Liniensprünge

Materialien: Springseil, Schnur, Kabel oder Klebeband



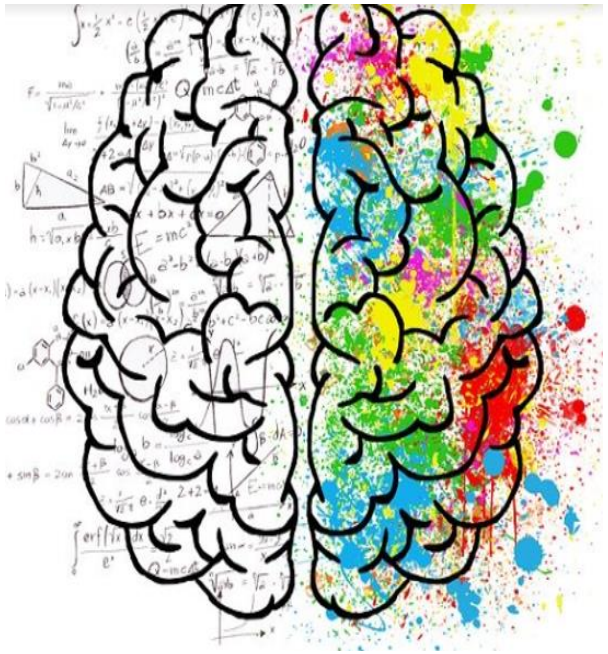
Liniensprünge



Vorbereitung

- Um eine Linie darzustellen eignet sich ein Seil, Klebeband oder Kreide
- Diese Linie sollte wenn möglich ca. zehn Meter lang sein. Ist dies nicht möglich genügt auch eine kürzere Strecke, indem die Sprünge mit weniger Vorwärtsbewegung durchgeführt werden.
- Als Richtwert gelten ca. 30 Bodenkontakte.
- Wiederholen Sie die Liniensprünge mindestens drei Mal bis sie zur nächsten Variation übergehen.
- Verschiedene Sprungkombinationen finden Sie auf den folgenden Folien
- Probieren Sie es gleich mal aus!

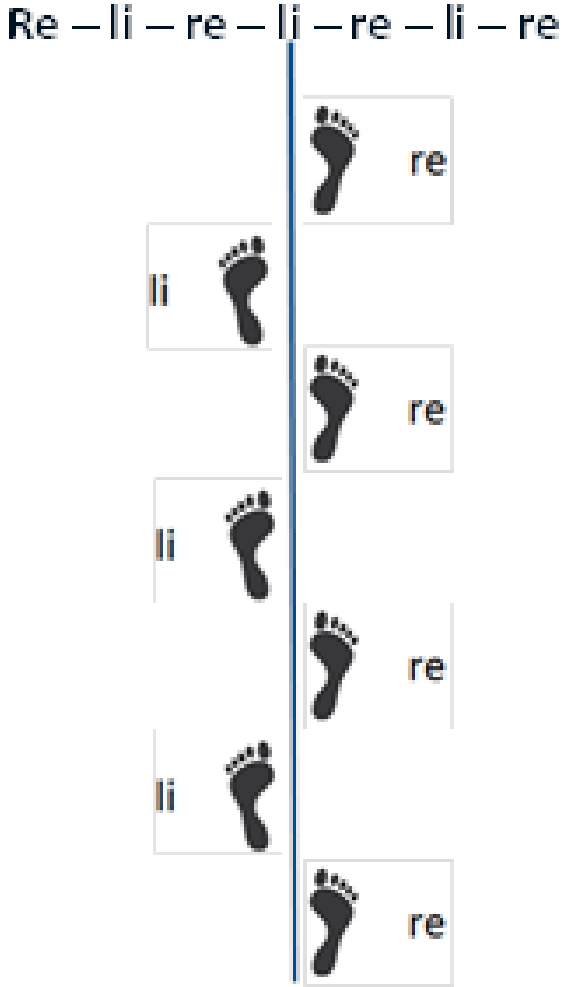
Liniensprünge



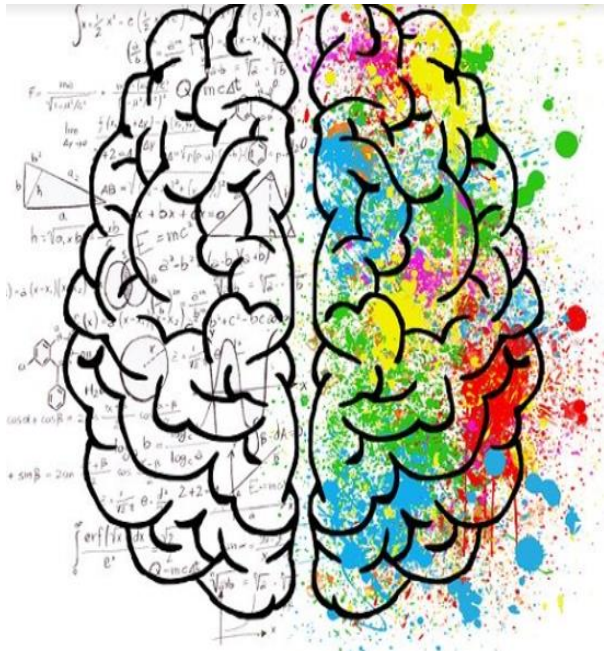
1. Schwierigkeitsstufe

- Zuerst springen Sie auf der rechten Seite der Linie ab und landen auf der linken Seite mit dem linken Fuß
- Dann springen Sie von der linken Seite mit dem linken Fuß ab und landen wieder auf der rechten Seite mit dem rechten Fuß

➢ Nun wiederholen Sie die Reihenfolge!



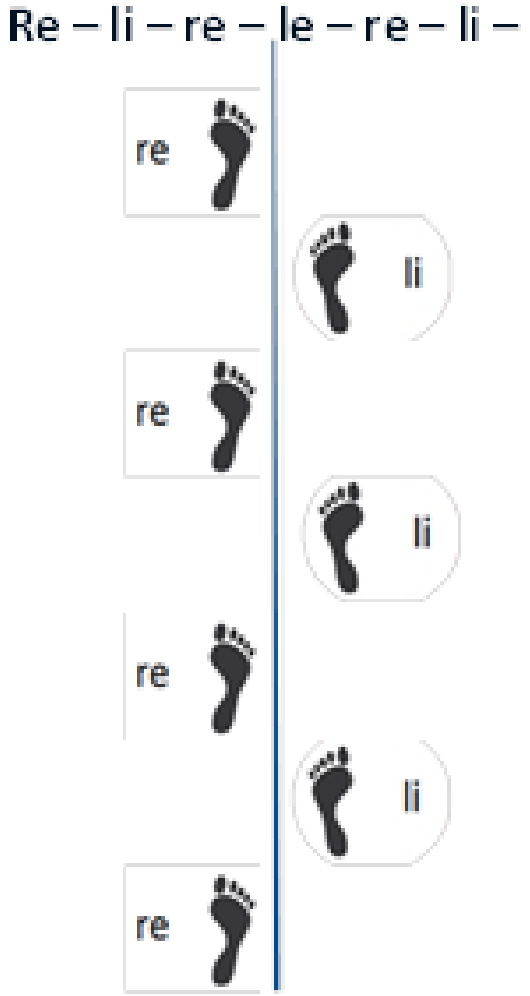
Liniensprünge



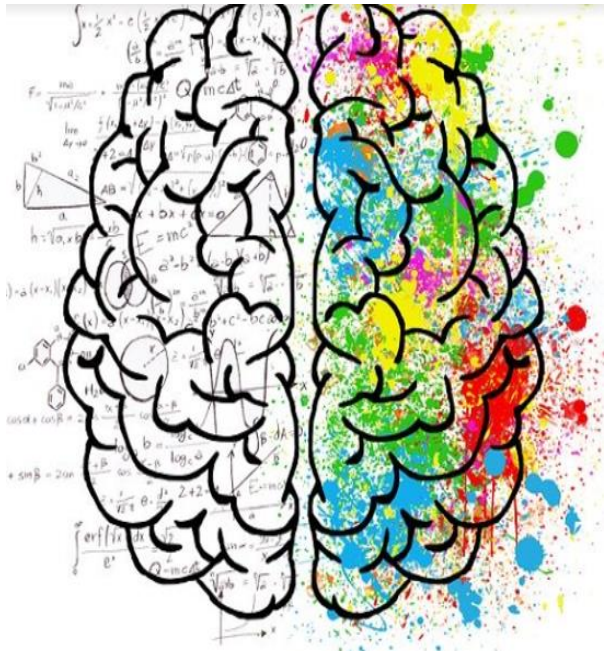
2. Schwierigkeitsstufe

- Springen sie von der linken Seite mit dem rechten Fuß ab und landen auf der rechten Seite mit dem linken Fuß
- Von der rechten Seite springen sie dann mit dem linken Fuß zurück und landen auf der linken Seite mit dem rechten Fuß

➢ Nun wiederholen Sie die Reihenfolge!



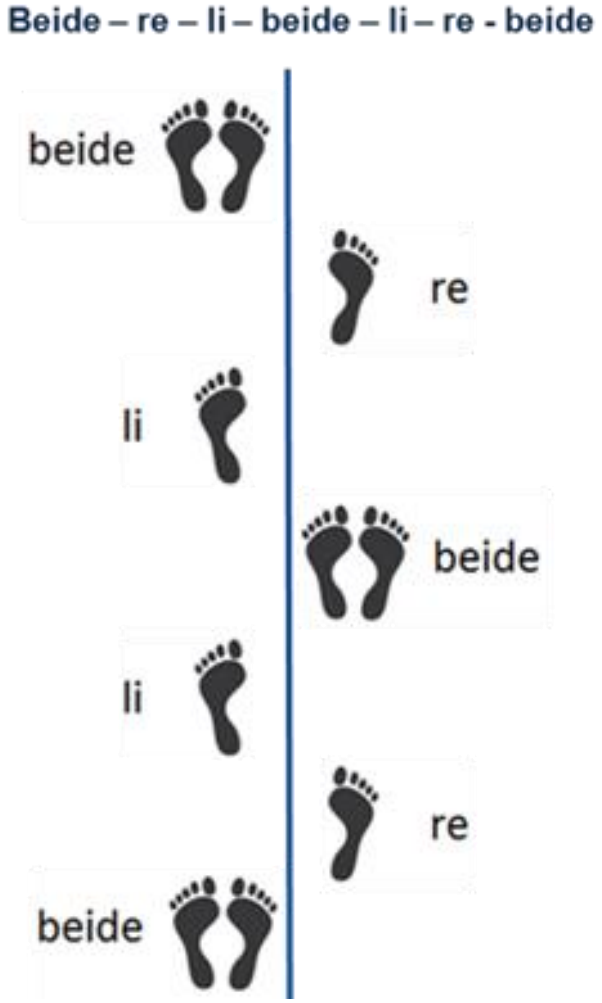
Liniensprünge



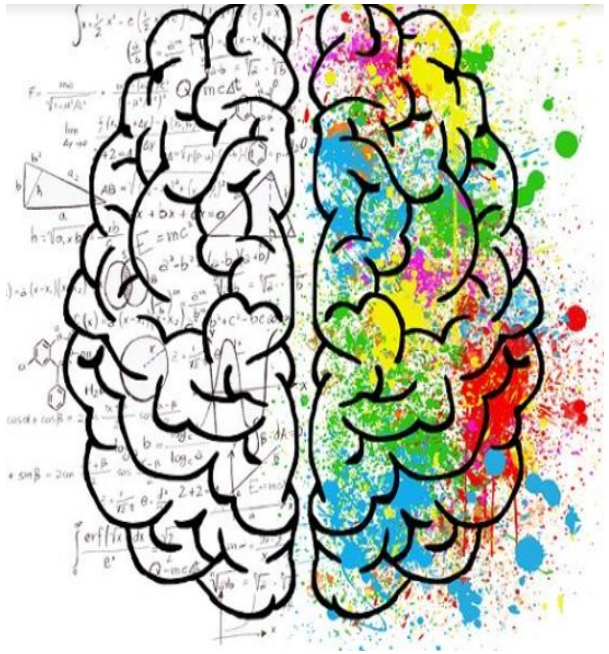
3. Schwierigkeitsstufe

- Die Füße stehen links neben einer Linie
- Springen Sie mit beiden Beinen über die Linie nach rechts, landen Sie aber nur auf dem rechten Bein
- Springen Sie gleich im Anschluss über die Linie zurück nach links, Sie landen aber nur auf dem linken Bein
- Beim nächsten Sprung nach rechts landen Sie gleichzeitig auf beiden Beinen

➢ Nun wiederholen Sie die Reihenfolge!

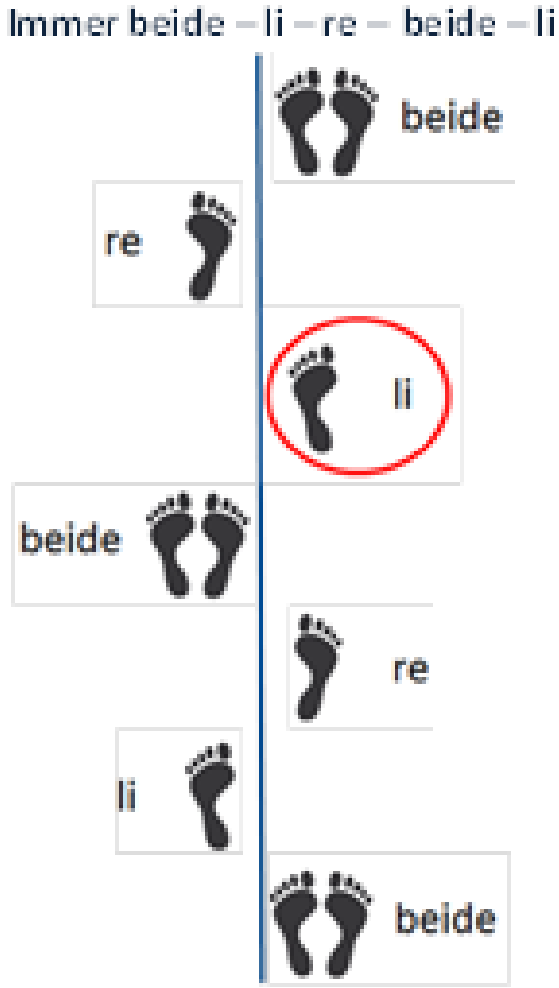


Liniensprünge

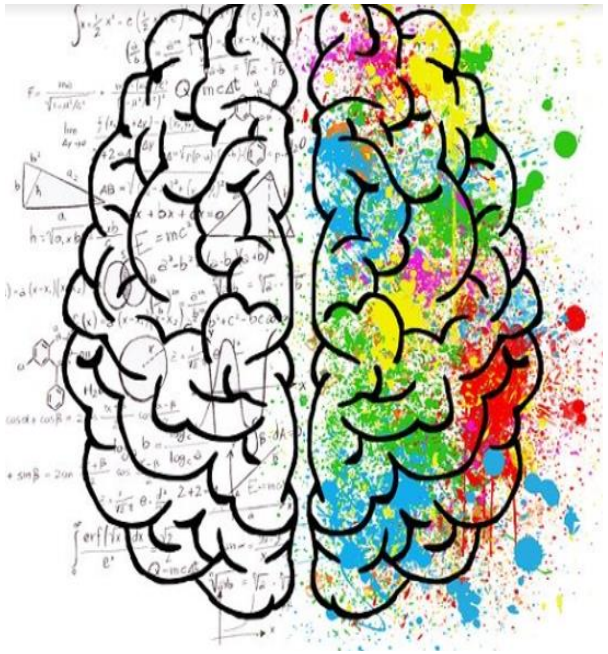


4. Schwierigkeitsstufe

- Die Füße stehen rechts neben einer Linie. Springen Sie mit beiden Beinen über die Linie nach links, landen Sie aber nur auf dem linken Bein
- Springen Sie gleich im Anschluss über die Linie zurück nach rechts.
- Beim nächsten Sprung nach links landen Sie gleichzeitig auf beiden Beinen
- Springen Sie mit beiden Beinen über die Linie nach rechts, landen Sie aber nur auf dem LINKEN Bein
- Springen Sie gleich im Anschluss über die Linie zurück nach links, Sie landen aber nur auf dem RECHTEN Bein
- Beim nächsten Sprung nach rechts landen Sie gleichzeitig auf beiden Beinen



Liniensprünge

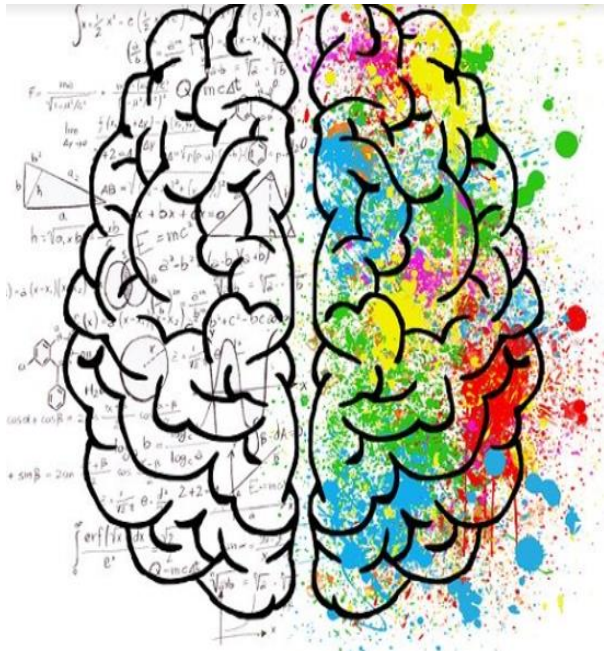


Variationsmöglichkeiten und Steigerungen

- Die Komplexität der vorherigen Linienübung kann noch durch kleine Zusatzübungen gesteigert werden:

1. Zählen Sie jeden Bodenkontakt laut als Zahlenreihe (1, 2, 3, 4, …)
2. Zählen Sie jeden Bodenkontakt im 3er-Einmaleins (3, 6, 9, 12, …)
3. Zählen Sie jeden Bodenkontakt mithilfe des Alphabets (a, b, c, …)
4. Benennen Sie jeden Bodenkontakt abwechselnd mit Zahlen und Buchstaben (1, a, 2, b, 3, c, …)
5. Wie vier aber Sie starten mit Buchstaben und wechseln mit Zahlen (a, 1, b, 2, c, 3, …)

Linien sprünge



Variationsmöglichkeiten und Steigerungen

- 6. Nach zwei Buchstaben folgen immer zwei Zahlen (a, b, 1, 2, c, d, 3, 4, …)
- 7. Auf das Bein klopfen, mit dem Sie springen
- 8. Auf das Bein klopfen, welches Sie anheben
- 9. Zählen pro Sprung 2, 4, 6, 8….
- 10. Zählen pro Sprung 3, 6, 9, 12….

Banane-Wau-Miau

Materialien: Es werden keine Materialien benötigt

Banane-Wau-Miau

1. Schwierigkeitsstufe

- Die Teilnehmer stellen sich in einer Reihe nebeneinander auf, sodass genügend Platz neben ihnen ist, dass sie zwei Schritte nach links, rechts, vorne und zurück machen können.
- Bei der Ansage der Zahlen 1-4 müssen folgende Übungen ausgeführt werden:

Eins = zwei Schritte nach hinten

Zwei = zwei Schritte nach vorne

Drei = zwei Schritte nach rechts

Vier = zwei Schritte nach links

Banane-Wau-Miau

2. Schwierigkeitsstufe

- Bei der Ansage von verschiedenen Obstsorten müssen folgende Laute gegeben werden:

- Banane = zweimal bellen (Hund)
- Apfel = zweimal miauen (Katze)
- Kirsche = zweimal törö (Elefant)
- Orange = zweimal iaah (Esel)

- Beispiel Ansage:
- Zwei Äpfel = zwei Schritte nach vorne und dabei miau miau.

Banane-Wau-Miau

3. Schwierigkeitsstufe

- Beim zeigen der roten oder gelben Karte müssen die Bewegungen folgendermaßen ausgeführt werden:

- Rote Karte = in die Hocke gehen
- Gelbe Karte = zweimal hüpfen

- Beispiel Ansage:
- Zwei - Äpfel - Gelb = zweimal nach vorne hüpfen und dabei miau miau.
- Vier - Kirschen - Rot = zwei Schritte nach links in der Hocke gehen und dabei törö törö.