

Fit in Kopf und Beinen

Übungen im Kreis mit 1 Ball

Kreisaufstellung, jeder hält seinen Ball in der rechten Hand und hält mit der li Hand den linken Ball fest

- Beide Hände vor und zurückdrehen
 - Dazu beide Fersen heben und senken
 - Re und li Knie heben und abstellen
 - Re Knie heben, li Ferse beugen
 - Re und li Bein zur Seite stellen
 - Re Bein vor und zurückstellen, wdh li
 - Anstellschritt re und li

 - Re Ball hinten herum weitergeben nach li
 - Dazu gleiche Übungen wie oben
 - Re Ball an die li Ferse und abgeben, wdh li Ball.....
 - Re Ball durch das re oder/und li Bein durchgeben
 - Re Ball mit der re Hand nach li abgeben, die li Hand holt den Ball vom Partner, Arme kreuzen.
 - Re Ball mit dem Knie hochschlagen, fangen und weitergeben
 - Beide Arme mit einem Ball an die Brust anwinkeln und wieder beide Arme strecken und abgeben, dazu mit den Beinen eine Übung
 - Ball hochwerfen, klatschen und fangen
 - Hochwerfen, Schritt nach re und den anderen Ball fangen
 - Ball im Achter durch die Beine geben
 - Ball prellen und dann Schritt zur Seite nach re und den anderen Ball fangen

 - Abzählen 1er und 2er
 - Die 1 führen beide Bälle nach vorne, die 2 gehen in die Hocke
Dann umgekehrt
 - Die 1 beide Bälle unter den Beinen zusammen, die 2 wechseln den Platz nach re zum nächsten 2

 - Übungen im Sitzen
 - Übungen in Bauchlage, Ball abgeben
 - Übungen in Rückenlage (Bauchübungen)
- Der Übungsleiter gibt nun die Richtung und die Aufgaben an

Rücken an Rücken zu zweit mit 2 Bälle

Jeder berührt immer beide Bälle, nimmt immer beide Arme hoch und ab, nimmt immer den folgenden Ball mit hoch und wieder ab:

- Den re Ball
- Den li Ball
- Nr. 1 nimmt beide Bälle mit hoch
- Nr. 2 nimmt beide Bälle mit hoch
- Den re Ball mitnehmen und über die li Schulter drehen und dem Partner abgeben
- Den li Ball mitnehmen und über die re Schulter drehen und dem Partner den Ball abgeben
- Den re Ball durch das li Bein durchgeben
- Den li Ball durch das re Bein durchgeben
- Mit dem re Ball hinten herum zur li Ferse
- Mit dem li Ball hinten herum zur re Ferse
- Re Ball hochwerfen, mit beiden Händen fangen und den Ball nach li geben
- Li Ball hochwerfen, mit beiden Händen fangen und den Ball nach re geben

Beide Arme schnell immer nach unten führen und beide Bälle berühren

Der Übungsleiter ruft immer 1 Aufgabe zu

Geschicklichkeit mit 1 Ball

- Ball um den Hals, Bauch und Beine geben, von oben nach unten und zurück
- Wdh 2x Kopf, 2x Bauch, 2x Beine
- Den Ball im 8 um die Beine rollen
- Den Ball im 8 durch die Beine geben
- Im 8 den Ball durch die Beine prellen
- Ball zwischen den Beinen halten, re Hand vorne, li Hand hinten, loslassen und Hände wechseln
- Im Gehen 1x re prellen, 1x li prellen, 2x beide Hände prellen
- Im Gehen den Ball um den Körper prellen, bei Handwechsel eine Drehung
- Den Ball re und li durch das Bein prellen, dabei das Bein anheben
- Ball vorrollen, dann schnell drauf sitzen
- Ball hochwerfen, klatsch hinten und 2x vorne, Ball fangen
- Ball hochwerfen, dann Nase und 1 Ohr berühren

Zu Zweit

- 2 Tennisbälle zuwerfen, im Stand und im Seitgalopp
- Wdh im Vor- und Rückwärtsgehen
- Wdh ein großer und ein kleiner Ball
- Wdh beide Bälle gleichzeitig werfen
- 2 Bälle gerade werfen und überkreuz fangen
- Kleinen Ball werfen und den großen Ball prellen
- 1x prellen, 1x werfen-evt. im Seitgalopp
- 2 gleiche Bälle, 1x Ball immer werfen, 1x Ball immer kicken
- 1x Ball prellen, 1x Ball mit Fuß zurollen
- 2 Bälle, immer mit der re Hand zurollen, li annehmen
- 1 Ball mit der Hand zurollen, der Andere wirft immer, dann im Wechsel
- 2 Bälle gleichzeitig zu prellen
- Jeder wirft einen Ball, in der Mitte den anderen Ball zu treffen/ abschießen
- Immer re Ball zu rollen, li fangen, der andere wirft und hebt den rollenden Ball auf

- 1 Tennisball mit der re Hand zuwerfen, die Linke ist auf dem Rücken
- Wdh li Hand werfen
- Wdh mit 2 Bällen
- 1 Ball werfen, 1 Drehung, dann den Ball fangen (2 Bälle)
- 1 großen und einen kleinen Ball werfen und fangen dann 1x um den Körper geben
- 2 Tennisbälle werfen und re und li durch die Beine geben
- Alles auf einem Bein
- Auf 1 Bein werfen und fangen und den Ball auf dem Boden abtippen
- A benützt seinen Ball als Schläger, B prellt den Ball immer zu A

- Jeder wirft einen Ball hoch und beide klatschen sich gegenseitig in die Hände, dann fängt jeder seinen Ball
- Hinter einander stehen, Blick in 1 Richtung, der Hintere rollt den Ball durch die Grätsche des Vorderen, der Schnell den Fuß auf den Ball setzt (langsam rollen)
- Einer steht ruhig da, der Andere wirft seinen Ball hoch, läuft um den Stehenden herum und fängt seinen Ball wieder
- 2 Bälle liegen etwa 2-3 Meter auseinander, der Eine versucht die Bälle zu berühren, der Andere hindert ihn daran
- Einer sitzt, der Andere steht, Blick zueinander, der Stehende wirft zum Sitzenden, der tippt den Ball re und li seitlich auf den Boden und wirft den Ball wieder zum Stehenden
- Rücken an Rücken, 1 Ball re herumgeben, oben abgeben, li herum, unten abgeben

Zu zweit 3 Bälle

- 3 Bälle mit dem Fuß zu rollen
- 3 Bälle im Knien mit der Hand zu rollen
- 3 Bälle zu werfen,

- 3 Bälle zu prellen
- Mit 2 großen Bälle einen kleinen hin und her schlagen
- Wdh im Seitgalopp
- A wirft 2 Bälle hoch, B wirft 1 Ball zu A, A wirft zurück und fängt seine 2 Bälle
- 2 Bälle prellen, 1 Ball fangen
- Jeder prellt seinen eigenen Ball bei sich, 1 Ball wird hin und her geworfen
- Wdh aber 1 Ball wird mit dem Fuß hin und her gerollt

Geschicklichkeit und Spiel mit anderen Geräten

- Zu viert, **1 Ball** und **1 Reifen**, 2 Rollen sich den Reifen zu, die Anderen schießen den oder die Bälle durch den rollenden Reifen
- **Luftballon** auf dem Boden, mit einem **Medizinball** den Luftballon abschießen
- Jeder hat ein umgedrehtes **Hütchen**, darauf ein **Ball**: jeder versucht den Ball eines anderen herunter zu schlagen. Die Hütchen müssen immer vor dem Körper bleiben
- Zu zweit, einer zieht langsam mit einem **Seil** einen **Reifen**, der Andere versucht den Ball in den Reifen zu prellen
- Zu zweit, ein Partner steigt in einen **Reifen** und hält ihn so fest, dass der Reifen vorne den Bauch berührt. Der andere versucht hinten einen **Ball** von unten nach oben durchzuwerfen, alles in der Bewegung
- Zu dritt, Zwei klemmen sich einen **Reifen** zwischen den Bauch und bewegen sich vorwärts-rückwärts, der Dritte versucht so oft es geht einen **Ball** durch den Reifen zu werfen.

Gehirnübungen, mit denen Du Deinen Verstand kräftigst

1. Ellenbogen beugen, Finger auf Augenhöhe, die Handflächen sollen aufeinander zeigen, die Finger/Handflächen sollen sich berühren. Atme durch den Mund aus, senke die rechte Hand etwas ab, zur gleichen Zeit beuge die Finger Deiner li Hand, decke damit die Fingerspitzen Deiner rechten Hand ab. Atme durch die Nase ein, strecke die Finger der linken Hand, schiebe die rechte Hand nach und bedecke die Finger der linken Hand. 15x wdh., atme etwas schneller. Koordiniere die Atmung und die Hände.
2. Ellenbogen beugen, Handflächen aufeinander, Finger spreizen, Unterarme und Ellenbogen zusammen. Nun Ellenbogen/Unterarme und Handgelenke auseinander, nur die Fingerspitzen berühren sich, dann wieder schließe. 10x wiederholen.
3. Ellenbogen beugen, hebe die Arme mit gebeugten Ellenbogen zum Mund. Handflächen zeigen zum Gesicht, die kleinen Finger berühren sich. Alle Finger nacheinander beugen, Atem anhalten. Ausatmen und alle Finger nacheinander wieder strecken. 10x wdh.
4. Beuge die Ellenbogen und strecke die Handflächen. Führe jeden Finger abwechselnd zu Deinem Daumen und drücke leicht dagegen, die anderen Finger strecken-Zeigefinger, Mittel-, Ring-, Kleiner Finger. 20x re, 20x li, 20x beide gleichzeitig.
5. Ellenbogen beugen, Handflächen zeigen zum Gesicht, die li Hand eine lockere Faust, die Finger der re Hand sollen gestreckt und zusammen sein. Lege die Fingerspitzen Deiner re Hand an den unteren Teil des li kleinen Fingers, re Ellenbogen hoch. Im Wechsel weiter. 10x wdh., beim Wechsel ausatmen. Steigert die Aufmerksamkeit und die Konzentration.
6. Ellenbogen beugen, alle Finger spreizen und strecken. Drücke die Spitze des re Daumens abwechselnd auf den unteren Teil des Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinen Fingers, etwas Kraft aufwenden. Wdh. Li Hand, wdh. Beide Hände gleichzeitig. 20x re, 20x li, 20x beide.
7. 4 Walnüsse- Rolle mit der re Handfläche 1 Minute lang eine Walnuss über die li Handfläche, drücke die li HF nach oben., wdh. li Handrücken, dann die Hand wechseln. Als nächstes lege jeweils 2 Nüsse in eine Hand, drehe mit den Fingern gleichzeitig 2 Nüsse in einer Hand, re im Uhrzeigersinn, li gegen den Uhrzeigersinn. Beruhigt nervöse Anspannung, lindert Gefühle von Unzufriedenheit, verhindert das Altern des Gehirns, höhere Lebenserwartung.
8. Beide Hände vor den Bauch, Ellenbogen zeigen nach außen, Handflächen zeigen nach oben. 1 Hand kreist nach vorne, 1 Hand kreist rückwärts- Armkreisel.
9. Ellenbogen beugen, beide Hände zur Faust, beide Daumen zeigen nach oben, Handflächen zeigen nach innen. Strecke beide Daumen nach oben, drücke sie wieder auf die Fäuste und strecke gleichzeitig die kleinen Finger, mache dies im Wechsel. Versuche nun gleichzeitig re den Daumen zu strecken und li den kleinen Finger, im Wechsel...
10. Male mit dem re Zeigefinger ein Viereck, gleichzeitig mit dem li Zeigefinger ein Dreieck.
11. Berühre gleichzeitig beide Zeigefinger und beide Daumen, es entsteht ein Dreieck. Die restlichen Finger strecken. Schau nun immer durch dieses Dreieck, male mit den Händen eine liegende Acht.

12. Die rechte Hand an die Nase, die linke Hand an das rechte Ohr, danach klatsch in die Hände und dann Wechsel.
13. Die re Faust nach vorne strecken, die li Handfläche auf die Brust legen, schneller Wechsel

Übungen mit 2 Bällen

1. Fahrstuhl- Eine Hand ist oben, 1 Hand ist unten, Handflächen zeigen zueinander, Ellenbogen zeigen nach außen. In der unteren Hand liegt ein Ball. Diesen Ball nach oben werfen, die obere Hand fängt und lässt den Ball wieder in die untere Hand fallen. Die Arme/Hände nicht bewegen.
2. Mit der rechten Hand einen Ball hochwerfen, dann schnell mit dem rechten Arm/Hand den Ball umkreisen und den Ball wieder fangen, wdh. mit der linken Hand/Arm.
3. In der rechten und linken Hand jeweils einen Ball. Die Bälle gerade hochwerfen aber überkreuz fangen.
4. Werfen-Tippen-In jeder Hand liegt ein Ball. Mit der re Hand den Ball hochwerfen, mit dem li Ball schnell die re Handfläche von oben berühren, antippen und wieder zur Seite nach li zurück, mit der re Hand den re Ball wieder fangen. Wechsel mit der li Hand werfen. Dann 1x re werfen, 1x li werfen.
5. Die selbe Übung nochmal aber nicht antippen, sondern den Arm unter dem werfenden Arm durchschieben. Hochwerfen-schieben-Fangen.
6. In jeder Hand ein Ball. Mit der re Hand den Ball in die li Hand im Bogen rüber werfen, gleichzeitig den li Ball in die re Hand übergeben. Im Wechsel.

Kleine Tipps im Alltag

- Zähneputzen mit der anderen Hand
- Haustür mit der anderen Hand aufschließen
- Arme umgekehrt verschränken
- Finger umgekehrt falten
- Mit dem nichtdominanten Bein zuerst die Treppen hinaufsteigen
- Mit der anderen Hand schreiben
- Viel Trinken, bis zu 2,5l am Tag, viel Obst und Gemüse...
- Auf 1 Bein stehen
- Schreibe viel mit Hand Dinge auf (Tagebuch führen...verhindert Gedächtnisprobleme oder Demenz)
- Dinge tun, die man nicht gewöhnt ist. Neue Orte besuchen, neue Menschen kennenlernen, Ängste überwinden.
- Viel Sport treiben- viel Bewegung!!

Warum diese Übungen so wichtig sind

Rechtshänder haben eine stärkere li Gehirnhälfte, Linkshänder eine stärkere re Gehirnhälfte. Um beide gleich stark zu machen, sollten sie die obigen Punkte beachten. So entstehen neue Verbindungen zwischen den beiden Gehirnhälften.

Jede Fingerspitze besitzt mehr als 3000 Mechanorezeptoren (Sinneszellen, die mechanische Kräfte in Nervenregung umwandeln). Sie sind eine Art Autobahn zu Deinem Gehirn. Die Stimulation wandert von den Fingern in Dein Gehirn. Verjüngt Dein Gehirn, lässt den Kopf effektiver arbeiten, steigert Du die Funktion Deines Gehirns. Wenn Du Deine Finger trainierst, verbesserst Du Deine Synapsen und bildest sie neu. Synapsen verbinden beide Gehirnhälften und lässt das Gehirn wachsen.

Viel sitzen verhindert optimales arbeiten. Beim Sport entsteht im Gehirn ein Protein-Dopamin-das für die Entwicklung der Neuronen im Gehirn verantwortlich ist, besseres Langzeitgedächtnis. Dopamin leitet Funktionen an das Gehirn weiter. Je weniger davon vorhanden ist, umso weniger Funktionen erreichen das Gehirn.

Zu viel Eiweiß lagert sich ab und verstopfen die Nervenbahnen, die dann langsam absterben.

Wer sich bewegt und Sport treibt, kann besser Probleme lösen, besser improvisieren und sich leichter konzentrieren. Wer Fremdsprachen lernt, fördert das Wachstum des Gehirns.

Die li Gehirnhälfte ist zuständig für das Sprechen und logisches Denken.

Die re Gehirnhälfte für das räumliche Orientierungsvermögen, Fantasie, Träume, Farben und Formen. Das Gehirn gewöhnt sich an längere Pausen-das Nichtstun-Komfortzone, es hört auf sich zu entwickeln.

Bei zu viel Sitzen wird das Gehirn mit zu wenig Sauerstoff versorgt.