

<b>Teilnehmer</b>	<b>Duett - Balltanz</b>	<b>Aufmerksamkeit / Konzentration</b>
Frei im Raum	Eine Übung, die insbesondere die exekutiven Funktionen (kognitive Flexibilität, Inhibition und das Arbeitsgedächtnis) fördert. <b>Vorbereitung:</b> 3-4 m Abstand in der 2er Gruppe gegenüberstehend, ein Ball zum fangen	
<b>Material</b>	<b>Beachten:</b> - Bälle werden mit <b>Überkopfhöhe</b> von <b>unten</b> von einem zum anderen TN geworfen	
Papierkugel etc.	- <b>Beim Verlassen</b> des Balles aus der Hand erfolgt die Ansage der Fanghand	
<b>Zeit</b>	<b>Grundübung:</b> TN A wirft zu TN B mit Ansage <b>Rechts</b> oder <b>Links</b> dieser fängt mit <b>R / L</b> . Anschließend wirft er mit derselben Ansage zurück. <b>Variante 1:</b> wie Grundübung, nur wird jetzt das <b>gleiche Bein</b> jeweils angehoben (das Bein kann auch einen halben Schritt nach vorne gestellt werden).	
Ca. 10 Minuten	<b>Variante 2:</b> wie Variante 1, nur das <b>gegengleiche Bein</b> wird nun beim Fangen angehoben (oder nach vorne gestellt).	

<b>Klassenstufe</b>	5 bis 13
<b>Fach</b>	alle
<b>Tipp</b>	<b>Variante 3:</b> <b>ZUSÄTZLICH</b> zur Variante 2 kommt die Aufgabe, dass der Werfer die Zahl „1“ oder „2“ beim Wurf ansagt. Zahl „1“ bedeutet, dass die Papierkugel o. ä. mit <b>LINKS</b> gefangen wird. Die Zahl „2“ bedeutet, dass der Fänger mit <b>RECHTS</b> fangen muss. Bitte beachten, dass der Fuß <i>gegengleich</i> angehoben (oder nach vorne gestellt) wird. <b>Variante 4:</b> wie Variante 3, nur <b>ZUSÄTZLICH</b> werden Rechenaufgaben (Plus, Minus, Mal und Geteilt durch) im Zahlenraum bis 100 gestellt, deren Ergebnisse gefangen werden müssen <b>ungerade</b> (wie die Zahl „1“) oder <b>gerade</b> (wie die Zahl „2“) <b>Weitere Varianten:</b> <b>Die Ansage der Zahlen</b> kann auch in anderen Sprachen erfolgen. Sie können die Zahlen auch ersetzen durch Länder (europäisch/nicht europäisch) oder Begriffe (Tiere die fliegen/nicht fliegen, Städte (deutsche/nicht deutsche) ...
<b>Quelle</b>	<a href="https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele/details/3/87/balltanz?start=0">https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele/details/3/87/balltanz?start=0</a>
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	