

<p>Teilnehmer</p>	<p>PLUTIMIKATION IN BEWEGUNG</p>		<p>Aufmerksamkeit / Konzentration</p>
<p>Frei im Raum mit Blickrichtung zum Trainer</p>	<p>Eine Übung, die insbesondere die exekutiven Funktionen (kognitive Flexibilität, Inhibition und das Arbeitsgedächtnis) fördert. Vorbereitung: SchülerInnen stehen mit Abstand im Raum</p> <p>Grundübung: der Trainer sagt die folgenden vier Bewegungsausführen der Reihe nach mit Zahlen (1 – 4) an und die TN führen diese nacheinander einmal aus (beachte „Tipp“ unten im Kasten).</p> <p>Übung 1: TN strecken seitlich abwechselnd linkes Bein + rechten Arm aus und wechseln dann auf rechtes Bein + linken Arm (gegengleiches Ausführen) usw.</p> <p>Übung 2: TN strecken seitlich abwechselnd linkes Bein + linken Arm aus und wechseln dann auf rechtes Bein + rechten Arm (gleichseitiges Ausführen) usw.</p> <p>Übung 3: TN klatschen abwechselnd auf den jeweils <i>gegenüberliegenden</i> Oberschenkel (gegengleiches Ausführen)</p> <p>Übung 4: TN klatschen abwechselnd auf den <i>gleichseiteigen</i> Oberschenkel (gleichseitiges Ausführen)</p> <p><i>Zum Ausprobieren: die Grundübung der Reihe nach langsam zwei- bis dreimal (je nach Leistungsstand) ausführen lassen</i></p> <p>Variante 1: wie die Grundübung, nur das jetzt die Übungen 1 bis 4 durcheinander angesagt und von den TN ausgeführt werden.</p> <p>Beachte: die Ansage mit nicht zu hoher Geschwindigkeit durchführen.</p>		
<p>Material</p>	<p>Variante 2 (Plutimikation): wie Variante 1, der Trainer nennt die Nummer der Übung (1 bis 4) und die TN müssen diese angesagten Übungsnummern kontinuierlich addieren und dabei gleichzeitig die jeweilige Übungsnummer (Bewegung) ausführen</p>		
<p>-</p>	<p>Hinweis: - Ansage der Übungsnummer langsam - nicht mehr als 15 Nummer ansagen - Abfolge Nummern vorher selbst aufschreiben (Beispiel: 1, 2, 3, 4, 4, 2, 3, 1, 2, 3, 4 = 29)</p>		
<p>Zeit</p>			
<p>Ca. 10 Minuten</p>			

Klassenstufe	5 bis 13
Fach	Alle (Akzentuierung: Mathe, Sprache)
Tipp	Die Übungen können bei guten Gruppen auch erhöhter Geschwindigkeit angesagt werden. Auch können die Bewegungsausführungen ab der Variante 1 mit verschlossenen Augen durchgeführt werden.
Quelle	https://www.youtube.com/watch?v=h4V2UT_Gj1A Zugriff am 17.11.2020
Persönliche Anmerkungen	