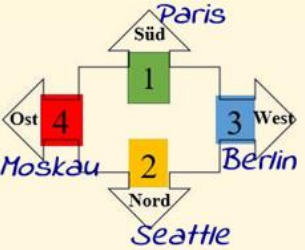


Teilnehmer	Schunkeln in Himmelsrichtungen		Aufmerksamkeit / Konzentration
<p>Frei im Raum, so dass noch Blickkontakt aufgenommen werden kann</p>  <p>Grafik: Uwe Winkler</p>	<p>Alle Teilnehmer [TN] stehen mit Sicherheitsabstand im Raum. Blickrichtung zum Trainer. Beachtung: die Bewegungen werden seitenverkehrt vorgemacht! (Schwerpunkt: Inhibition und kognitive Flexibilität).</p> <p>Grundübung (1): Die TN stehen zum Trainer. Dieser macht zunächst die Übungen in die vier Richtungen vor und die TN machen diese gleichzeitig nach. Dabei wird der Oberkörper nach VORNE, HINTEN, LINKS und RECHTS geneigt (geschunkelt). Anschließend werden die Richtungen der Reihe V H R L einmal und dann mehrmals durcheinander angesagt.</p> <p>Übung 2: Nun werden zusätzlich zur Grundübung (1) die Himmelsrichtungen hinzugefügt. VORNE = SÜD; HINTEN = NORD; RECHTS = WEST und LINKS = OST. Die Ansage durch den Trainer erfolgt einmal bis zweimal mit den Himmelsrichtungen (S, N, W, O). Daran anschließend werden die Ansagen aus Grundübung (1) und Übung 2 kombiniert gemischt angesagt.</p>		
Material			
-	<p>Übung 3: Ergänzend zu den obigen Übungen werden nun den Richtungen aus Übung 1 und 2 die folgenden Farben zugeordnet. VORNE/SÜD = GRÜN; HINTEN/NORD = GELB; RECHTS/WEST = BLAU und LINKS/OST = ROT. Die Ansage durch den Trainer erfolgt ein- bis zweimal nacheinander mit den Farben. Daran anschließend werden die Ansagen aus Grundübung (1), Übung 2 und Übung 3 kombiniert gemischt angesagt.</p>		
Zeit			
Ca. 10 Minuten			

Klassenstufe	5 bis 13
Fach	Alle
Tipp	<p>Nach der Grundübung (1) können die weiteren Bewegungsausführungen auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.</p> <p>Die Übung 3 kann auch mit beliebig anderen Begriffen aus dem Bereich der Fremdsprachen (Spanisch ...), Geografie (Städte oder _Länder ...), Biologie (Tierarten ...) oder auch anderen Dingen / Gegenständen etc. durchgeführt werden.</p> <p>Andere Variante zur Übung 3: Es werden die Farben durch die entsprechenden Länder ersetzt.</p> <p>Ausgehend vom Standort, können auch verschiedene Länder und deren geografische Lage zum TN zur Bewegungsumsetzung genutzt werden.</p>

	<p>Beispiel: Standort des TN ist Berlin (D): SÜD = alle Länder südlich von Deutschland z. B. Italien etc.; NORD = alle Länder nördlich von D z. B. Finnland etc.; WEST = alle Länder westl. von D z. B. USA und OST = alle Länder östlich von D z. B. Japan</p>
<p>Quelle</p>	<p>https://www.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele/details/3/45/schunkeln?start=0 Zugriff am 21.11.2020 Variante mit Städten etc.: eigene Idee</p>
<p>Persönliche Anmerkungen</p>	<p>Hier nochmals zur Visualisierung:</p> <p>The diagram is a hand-drawn illustration on a white background. At the center is a small black crosshair. Four colored boxes are arranged around the center: a green box labeled '1' at the top, a yellow box labeled '2' at the bottom, a red box labeled '4' on the left, and a blue box labeled '3' on the right. From each box, a line extends to a directional arrow: '1' points up to a triangle labeled 'Süd' with 'Paris' written above it; '2' points down to an inverted triangle labeled 'Nord' with 'Seattle' written below it; '4' points left to a triangle labeled 'Ost' with 'Moskau' written below it; '3' points right to a triangle labeled 'West' with 'Berlin' written below it.</p> <p>Grafik: Uwe Winkler</p>