

„Sch, Sch, Sch, Sch“

Übungsbeschreibung:

Den TN wird kurz einen Vier-Viertel-Takt (wenn sie den nicht schon aus dem Musikunterricht kennen) erklärt. Anschließend sprechen alle laut **eins**, zwei, drei, vier; **eins**, zwei, drei, vier; usw. Der erste „Ton“ wird besonders betont, deshalb muss man auch die **Eins** lauter sprechen. Anschließend bekommen die TN das Kommando, auf die Drei zu klatschen, aber die TN dürfen nicht die Drei lauter (wie die Eins) aussprechen.

Steigerung der Anforderungen und Variationen:

- Klatschen auf die Zwei und die Vier; Klatschen auf die Drei und die Vier; etc.
- Anstelle von Zahlen sprechen die TN ein „**Sch**, Sch, Sch, Sch“ aus, wobei nur das erste „**Sch**“ betont werden darf
- Dann wird auf die Zwei und die Vier; oder auf die Drei und die Vier; etc. geklatscht

Die Übung erscheint den TN zunächst sehr einfach zu sein. Aber beim Ersetzen der Zahlen durch ein Sch erkennen die TN schnell, dass man sich extrem konzentrieren muss, da man immer auch auf das erste „Sch“ klatschen will (Inhibition). Ferner will man beim Klatschen auf das dritte Sch auch dieses lauter betonen, was man aber nicht darf, da nur das erste Sch betont wird. Wenn man dann noch die zu klatschenden Schs (dritte und vierte; zweite und vierte usw) schnell ändert, müssen sich die TN immer auf neue Anforderungen einstellen (kognitive Flexibilität). Dadurch, dass nur noch das Sch ausgesprochen wird, verlieren die TN z.T die Orientierung, welches das erste Sch (sprich lauter ausgesprochene Sch) ist.

Alter	Gruppengröße	Raum	Material	Aktivitätsgrad
ab 8 Jahren	egal	Klassenzimmer	Keine Materialien	Mittel – hoch

„Diagonalball in Vierergruppen“

Übungsbeschreibung:

Die TN stehen im Viereck. Alle TN erhalten eine Nummer von eins bis vier. TN eins und zwei und drei und vier stehen sich gegenüber. TN eins und drei haben einen Ball. Die Bälle werden nun in der richtigen Reihenfolge (eins zu zwei, drei zu vier, zwei zu drei, vier zu eins usw.) geworfen.

Steigerung der Anforderungen und Variationen:

- Bei einem Pfiff wird der Ball „vorwärts“ (so wie oben beschrieben) gespielt; bei zwei Pfiffen ändert sich die Richtung = rückwärts
- Bälle mit unterschiedlicher Farbe: ein Ball wird direkt, der andere indirekt zugespielt (mit und ohne Richtungswechsel)
- Nach jedem Abspielen muss sich der TN einmal um die eigene Achse drehen
- In der Mitte müssen die TN zusätzlich einen Luftballon in der Luft halten (sehr schwer)
- Wenn ein Ball auf dem Boden landet, müssen alle TN einmal um das Basketballfeld (o.Ä.) laufen

Alter	Gruppengröße	Raum	Material	Aktivitätsgrad
ab 10 Jahren	min. 4 TN	Halle	Zwei Bälle, einen Luftballon	Mittel – hoch