

Forum Bad Wurzach

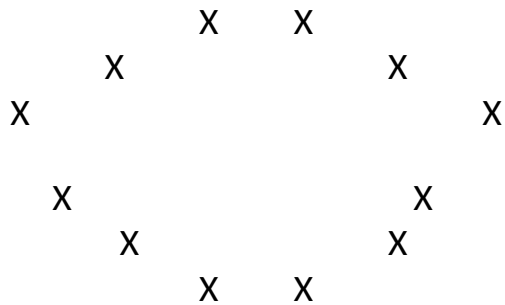
Jedes Alter hat seinen Wert

18.11.2023
Ina Single-Graf

Bewegung und Gedächtnis

Teil 1

Teilnehmer/innen stehen im Kreis
Bälle in verschiedenen Farben



Ball rot kreuz und quer werfen so dass jeder einmal den Ball hatte.

Reihenfolge merken

Roten Ball immer in der gleichen Reihenfolge werfen und fangen

→ 2 rote Bälle

→ 3 rote Bälle

→ Farbe Ball in blau wechseln und in die andere Richtung fangen und werfen

→ 2 blaue Bälle

→ 3 blaue Bälle

→ Ein roter und ein blauer Ball, Anzahl steigern

→ Gelber Ball neue Reihenfolge erstellen

→ Alle Bälle miteinander

→ Kleinen Ball nehmen

Teil 2

TN stehen durcheinander mit Blick nach vorne

```
X      X              X
      X.   X.   X.   X
    X.  X.  X
          X   X   X
X      X
```

Trainer

Knie im Wechsel hoch - diagonal antippen	1	rot
Ferse im Wechsel zum Po heben - diagonal antippen	2	blau
Langes Bein seitlich - gggleichen Arm heben	3	grün
Langes Bein vor - diagonal antippen	4	gelb
Langes Bein zurück - gggleicher Arm zurück	5	lila

- ➔ Mitmachen und ansagen
- ➔ Ohne Worte nur mitmachen
- ➔ Nur ansagen

Teil 3

TN stehen sich gegenüber
Kleiner Ball

X	X
X	X
X	X
X	X
X	X

Werfer sagt an was Fänger machen soll

- ➔ Rechte Hand - linke Hand soll fangen
- ➔ Gerade Zahl rechts fängt - ungerade Zahl links fängt
- ➔ Buchstaben - Fänger bildet Wort damit
- ➔ Namen Farben Städte Rechenaufgaben

- ➔ 1. Rechts fängt - linkes Bein vor
- ➔ 2. Links fängt. - rechtes Bein vor
- ➔ 3. Rechts fängt - linkes Bein zur Seite
- ➔ 4. Links fängt. - rechtes Bein zur Seite
- ➔ 5. Rechts fängt - linkes Bein zurück
- ➔ 6. Links fängt. - rechtes Bein zurück

Übungen können variieren