

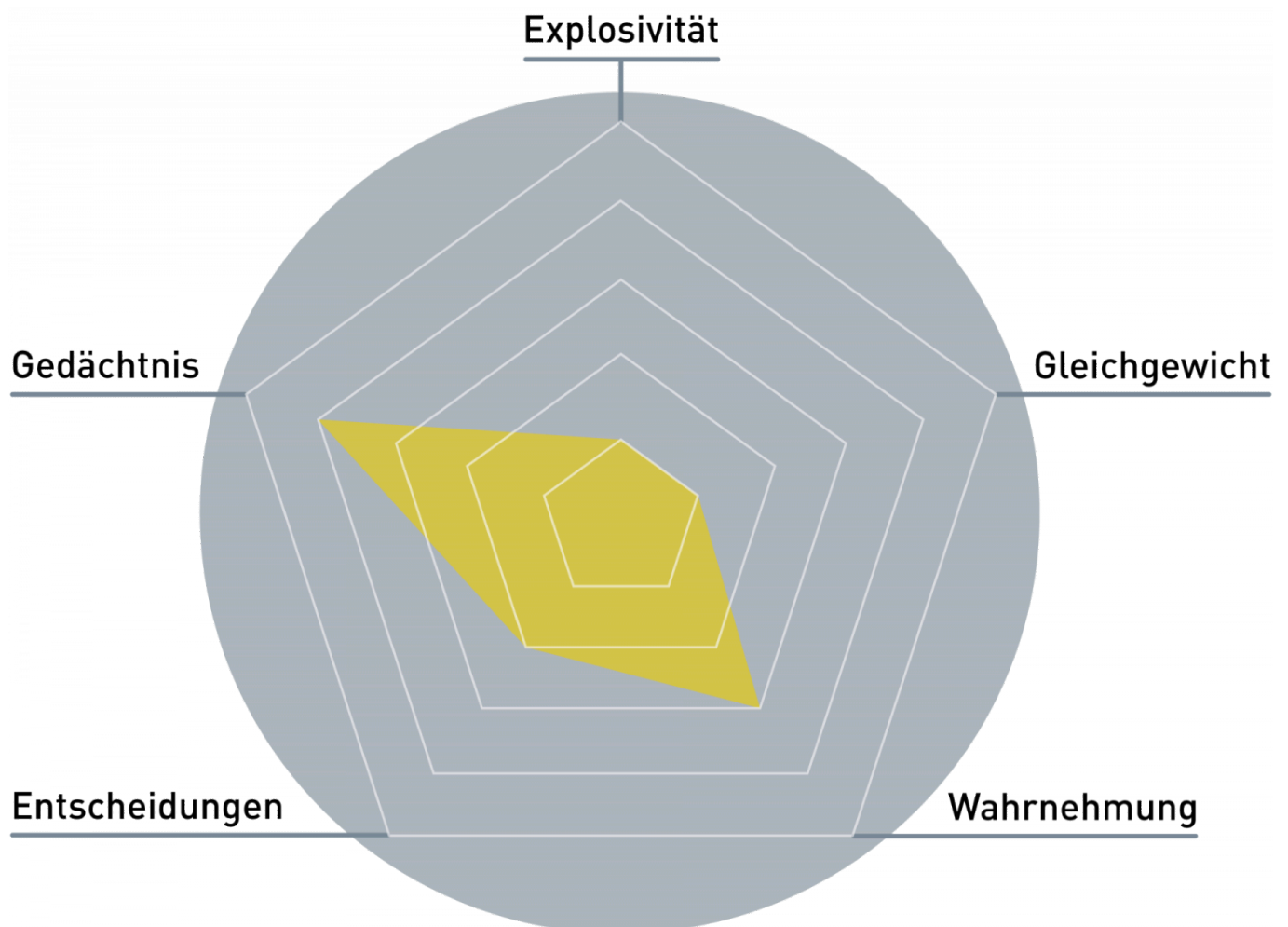
Agility Based Exercise Training – Fortgeschrittene: Doppel-Hirn

Bei dieser Übung trainieren die Teilnehmenden das Kurzzeitgedächtnis, während sie eine Bewegungsaufgabe erfüllen.

Die Teilnehmenden erhalten zwei verschiedene Reihen von Informationen. Es gilt, eine Reihe abzuarbeiten und sich die andere zu merken, um sie am Ende wiederzugeben.

Das Abarbeiten erfolgt in Form von Bewegungen. Die erste Reihe enthält z.B. verschiedene Farben und die zweite Reihe verschiedene Zahlen. Die Teilnehmenden müssen dann die Hütchen in der Reihenfolge der Farben ablaufen und am Ende die Zahlenreihe wiedergeben.

Die Hütchen werden so platziert, dass die Teilnehmenden immer wieder zu einem Haus (Ausgangspunkt) zurückmüssen und von dort das nächste Element anlaufen.



Variationen

- Abstand der Hütchen zum Haus vergrössern

- Hütchen mit Zahlen oder Buchstaben markieren und die geistige Aufgabe entsprechend umkehren: z.B. Farben merken und Zahlen ablaufen

einfacher

- Weniger lange Reihen verwenden
- Statt zwei nur eine Reihe verwenden

schwieriger

- Gleichgewicht: Zwischen Haus und den anzulaufenden Elementen ein Seil, einen Balken oder eine Bank legen, auf denen balanciert werden muss ohne runterzufallen
- Explosivität: Die Bewegungsgeschwindigkeit erhöhen
- Wahrnehmung: Den Teilnehmenden einen Ball zuwerfen, während sie die Aufgabe absolvieren. Dieser muss zurückgespielt werden
- Entscheiden: Den Teilnehmenden einen Ball in einer bestimmten Farbe zuwerfen, der bestimmt, mit welcher Hand zurückgeworfen werden soll (z.B. roter Ball mit linker Hand, blauer Ball mit rechter Hand)

Bemerkung: Die zwei Reihen sollten anfangs aus unterschiedlichen Informationen bestehen und können später ähnliche Informationen beinhalten. Ähnliche Informationen sind z.B. Zahlen und Zahlen oder Zahlen und Wörter. Nicht ähnliche Informationen sind z.B. Zahlen und Farben. Die Gesamtdauer der einzelnen Runden sollte zwei Minuten nicht übersteigen, entsprechend sollte also die Distanz der Laufwege nicht zu gross sein.

Material: BFU-Balance-Discs, Level-Mental-Karten BFU, Generator für Zufallsreihe oder vorbereitete Reihen, Hütchen, Seile, Bälle (für Variationen)

Quelle: Eric Lichtenstein, MSc Exercise and Health Sciences, esa-Leiter , Ausbildner
Bewegungsförderung im Alter, Doktorand



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO