

DENKFIT TOP 10



Allgemeine Hinweise

Die körperliche Fitness hat Einfluss auf unsere geistigen Fähigkeiten! Insbesondere schulen koordinative Übungen neben der körperlichen auch die geistige Fitness. DenkFit-Übungen, das sind Koordinationsübungen u. a. zur Gleichgewichts- und Reaktionsschulung, schärfen und schulen alle unsere Sinne. Neben den positiven Effekten für die geistige Fitness sind diese Übungen ideal, Spaß an Bewegung zu entdecken. DenkFit-Übungen sind leicht im Alltag integrierbar und die ideale Ergänzung zu bereits bestehenden Ausdauer- und Kräftigungsprogrammen. Auch für gemeinsame Aktivitäten in der Freizeit sind die Übungen hervorragend geeignet. Die Übungen können mit Alltagsmaterialien oder ganz ohne Equipment durchgeführt werden.

Trainingsempfehlungen

- Nehmen Sie sich täglich 10 Minuten Zeit.
- Sobald eine Übung gelingt, probieren Sie direkt eine gesteigerte Form oder eine neue Übung.
- Integrieren Sie die Übungen in den Alltag oder vor Ihrem Kraft-/Ausdauertraining.

Haben Sie noch weitere Fragen zum Training? Dann wenden Sie sich bitte direkt an unsere Fitness-Experten, die VDES Sportmanager. Die Kontaktdaten finden Sie im Internet unter www.vdes.org, schreiben Sie uns eine E-Mail an info@spugnet.vdes.org oder rufen Sie uns an unter Telefon 069 272277-0.

Ausgangsposition

- Auf einem Bein stehen.



Ausführung

- Das Schwungbein vor- und zurückschwingen.
- 10–30 Sekunden.



Variante

- Das Standbein auf einen instabilen Untergrund stellen (Kissen, Gymnastikmatte zusammengefaltet etc.).

Ausgangsposition Twister A

- Auf dem Boden zwei Kegel/Wasserflaschen in einem Meter Entfernung aufstellen.
- Neben den Flaschen auf einem Bein positionieren.



Ausführung

- Mit dem Schwungbein 8 schreiben.
- 3–5 Achterkreise, dann Richtungswechsel.
- Anschließend Beinwechsel.

Twister B – Partnerübung

- Vier unterschiedlich farbige Gegenstände im Viereck positionieren.
- Person A ruft Person B Farben zu, die Partner B so schnell wie möglich antippen muss, ohne das Schwungbein abzusetzen. Schwieriger wird es, wenn jede Farbe mit einem anderen Begriff besetzt wird.
- Dauer nach Lust und Laune.



Ausgangsposition

- Aufrechter Stand.
- In jeder Hand ein Ball/Sandsäckchen/Alltagsmaterialien.



Ausführung

- Werfen Sie die Bälle mit überkreuzten Armen parallel hoch und fangen Sie die Bälle mit geöffneten Armen (Arme parallel).
Wenn a. sicher durchgeführt wurde, versuchen Sie Übung b.
 - Werfen Sie die Bälle mit geöffneten Armen parallel hoch und fangen Sie die Bälle mit überkreuzten Armen.
- Beide Übungen fließend hintereinander durchführen (3–10 Wiederholungen).



Ausgangsposition

- Partner stehen sich ca. 3 Meter entfernt voneinander gegenüber.
- 1 Ball.



Ausführung

- Person A wirft Person B den Ball zu.
- Auf Zuruf von Person A einer Obstsorte fängt Person B mit der rechten Hand und stellt das linke Bein vor.
- Auf Zuruf einer Gemüsesorte wird mit der linken Hand gefangen und das rechte Bein nach vorne gestellt.
- Dauer nach Lust und Laune mit Aufgabenwechsel.

Varianten

- Statt Obst und Gemüse können beliebige Begriffsgruppen vereinbart werden.
- Person A wirft Person B den Ball zu. Bis der Ball wieder zurückgepasst wird, dreht sich Person A einmal um die eigene Achse/geht in die Hocke.

Ausgangsposition

- Beine stehen etwas weiter als hüftbreit auseinander und sind leicht gebeugt.
- Einen Ball zwischen den Beinen halten (die eine Hand greift von vorne, die andere von hinten).



Ausführung

- Beide Hände greifen gleichzeitig um und der Ball wird wieder in der Ausgangsposition gefangen.
- 3–10 Wiederholungen.



Variante

- Einen kleineren Ball benutzen.

Ausgangsposition

- Sitzen/liegen/stehen.



Ausführung

- Eine Hand klopft auf den eigenen Kopf, die andere malt Kreise auf dem Bauch und anders herum.
- Anschließend Armwechsel.
- Jeweils 15 Sekunden.



Ausgangsposition

- Beidbeiniger Stand links neben der Linie.



Ausführung

- Beidbeiniger Absprung links von der Linie.
- Überspringen der Linie, Landung auf dem rechten Bein.
- Direkter Absprung vom rechten Bein, Überspringen der Linie, Landung auf dem linken Bein.
- Direkter Absprung vom linken Bein, Überspringen der Linie, beidbeinige Landung.
- Sobald Bewegungsablauf sicher erfolgt, Variante ausprobieren.

Armvariante

- Bei der Landung auf dem rechten Bein ist die linke Hand zu einer Faust geballt auf der Brust, die rechte Hand geöffnet nach vorne gestreckt.
- Bei der Landung auf dem linken Bein ist die rechte Hand zu einer Faust geballt auf der Brust, die linke Hand geöffnet nach vorne gestreckt.
- Bei beidbeiniger Landung sind beide Hände zu einer Faust geballt auf der Brust.

Ausgangsposition

- Zwei Bälle, in jeder Hand einen.



Ausführung

- Mit einer Hand wird der Ball geprellt, mit der anderen hochgeworfen.
- 3–10 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.



Variante

- Prellen und Werfen in der Fortbewegung.

Ausgangsposition

- Sitzen/liegen/stehen.



Ausführung

- Beide Hände klopfen gleichzeitig auf die Oberschenkel. Danach greift die rechte Hand zum linken Ohr, gleichzeitig die linke Hand zur Nasenspitze.
- Anschließend klopfen beide Hände wieder auf den Oberschenkel. Danach greift die linke Hand zum rechten Ohr und die rechte Hand zur Nasenspitze.
- Im Wechsel 4 – 10 Wiederholungen.



Ausgangsposition

- Sitzen/liegen/stehen.



Ausführung

- Die eine Hand formt mit dem Daumen und Mittelfinger einen Kreis, die andere Hand formt mit dem Daumen und Zeigefinger ein L.
- Die Fingerhaltungen werden schnellstmöglich gewechselt.
- 4 – 10 Wechsel.

