


Rhythmus und Multitasking



Mamas, Jet-Pilotinnen und SchülerInnen, müssen of mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen - z.B. den Banknachbarn über wichtige Dinge informieren und gleichzeitig dem Unterricht folgen. Das nennt man Multitasking. Gerade bei Spitzenleistungen ist solches Multitasking oft gefordert.

<p>Fußgelenk-Lauf (FGL):</p> 	<p>Der jeweils vordere Fuß setzt zuerst mit dem Fußballen auf, in der Stützphase berührt auch die Ferse den Boden. Aufrechte Haltung, Winkel im Ellbogengelenk ca. 90 Grad, kleiner Bewegungsumfang der Arme, Abdruck aus dem Sprunggelenk, Raumgewinn pro Schritt klein, Bewegungsfrequenz hoch.</p>
<p>Skipping (SKIP):</p>	<p>Kniehebung bis zur Horizontalen (Skipping = Kniehebe-Lauf)</p>
<p>FGL über Linien:</p>	<p>1 Fuß-Kontakt zwischen den Linien. (Dazu kannst Du mit Kreidestrichen die Felder einer Strickleiter auf den Boden zeichnen, mit Schnüren legen, oder, oder ..).</p>
<p>FGL mit Rhythmusübungen:</p>	<p>abwechselnd 2 und 1 Fußkontakt in den aufeinander folgenden Feldern der Strickleiter (2:1), dann Z.B. Rhythmus 3:2 oder 3:2:1 ... (probiere es auch mit SKIP!)</p>
<p>FGL mit Multitasking:</p>	<p>Lege Markierungen (z.B. Socken) seitlich einiger Felder. Mache die Rhythmusübungen mit Armhebung (links, rechts, oder beidseitig), wenn dort eine Markierung beim Feld liegt.</p>
	<p>Rhythmusübungen mit zugleich buchstabieren oder zählen. Z.B. 2er-Zählen: in jedem Feld gleichzeitig mit der Rhythmusübung um 2 weiter zählen 2-4-6 ...). Profis probieren es auch einmal mit dem Rückwärts-Buchstabieren.</p>
<p>Strickleiter-Hampelmann</p>	<p>Durch die Felder der Strickleiter springen und dabei zwischen den Hampelmann-Positionen wechseln, bei der Grätsche ist ein Fuß immer rechts außerhalb der Strickleiter. (Variationen: dann Fuß links außerhalb, dann abwechselnd links-rechts.)</p>
<p>Profi-Hampelmann:</p>	<p>4-er oder 8-er Hampelmann über die Strickleiter. (Siehe Übungsblatt: Wer mit dem Seil tanzt.)</p>
<p>Tempelhüpfen:</p>	<p>Forsche nach, was die verlorenen Kunst des Tempelhüpfens ist.</p>