

Folge	Thema	Akteure	
23	Sport mit Köpfchen IV	Marie-Laurence Jungfleisch 13-fache Deutsche Meisterin im Hochsprung, Lehramtsstudentin	
Staffel 5 Folge 5		Bärbel Müller Maximilian-Lutz-Realschule Besigheim, ZSL – Außenstelle Ludwigsburg	
		Judith Herden Theodor-Heuss-Grundschule Eppelheim, ZSL – Außenstelle Ludwigsburg	

Sport mit Köpfchen, Teil IV – Training der Exekutiven Funktionen

Die Olympischen Ringe



- Die fünf olympischen Ringe sind in der oberen Reihe von links nach rechts blau, schwarz und rot, in der unteren Reihe gelb und grün gefärbt.
- Die Ringe befinden sich auf weißem Hintergrund und sind ineinander verschlungen.
- Pierre de Coubertin gestaltete im Jahr 1913 die Flagge und wählte die fünf Ringe als Symbol für die fünf Kontinente der Erde.
- Nicht jedem Kontinent ist genau eine Farbe zugeordnet. Vielmehr ist es so, dass mindestens eine der Farben in jeder Nationalflagge der teilnehmenden Nationen vorkommt.

1. Olympische Ringe

⇒ *Einfache Anweisung:*

Die Bewegung wird entsprechend der genannten Farbe ausgeführt.

Anweisung	Bewegung
Blau	Linken Arm heben.
Rot	Rechten Arm heben.
Gelb	Linken Fuß zur Seite tippen.
Grün	Rechten Fuß zur Seite tippen.
Schwarz	Hochhüpfen.
Weiß	In die Hocke gehen.

⇒ *Farbkombination:*

Farbkombinationen werden angesagt und anschließend entsprechend ausgeführt, z.B. blau – rot, grün – schwarz, gelb – weiß, grün – weiß – rot, schwarz – rot – gelb...

Letzte Farbkombination über einen längeren Zeitraum merken.
Was fällt dir auf?

2. Ich packe meine Sporttasche

(ähnlich dem Spiel „Ich packe meinen Koffer“)



⇒ *Bewegungsfolge aufbauen:*

- Auf der Stelle joggen (Variante: Kniehebelauf, Wechselsprünge...), dabei Pantomime des Gegenübers beobachten (Darstellung einer sportlichen Bewegung einer Olympischen Disziplin, z.B. Schwimmen, Tiefstart, Boxen...) und im Kopf abspeichern.
- Eigene Ausführung der Bewegung nach einem Händeklatsch des Gegenübers.
- Steigerung der Bewegungsfolge (1. Bewegung + 2. + 3...) durch weitere Pantomimen.

⇒ *Umgekehrte Reihenfolge:*

- Nach dem Klatschen Ausführung der Bewegungsfolge in umgekehrter Reihenfolge.

Wie viele Bewegungen hintereinander kannst du dir merken?



3. Eins - zwei - Rudi

Zwei Personen stehen sich im Abstand von zwei Metern gegenüber.

⇒ *1 - 2 - 3:*

Abwechselnd von 1 bis 3 zählen und immer wieder von vorne beginnen.

⇒ *„1“ ersetzen:*

Wieder abwechselnd bis 3 zählen, dann von vorne beginnen, nun aber die „1“ nicht sprechen, sondern durch eine Kniebeuge ersetzen.

⇒ *„2“ ersetzen:*

Zusätzlich wird die „2“ durch einen Luftsprung ersetzt.

⇒ *„3“ ersetzen:*

Nun wird auch noch die „3“ ersetzt durch den Ausruf „Rudi!“.



Viel Spaß & alles Gute!

