

Checkliste „kognitiver Anspruch“ für eigenes Übungsrepertoire



Übung: _____

- Ungewohntes oder Neues dabei für TN, z.B. Variation einer bekannten Übung, ganz neue Übung?
- Neue Übungs-/Bewegungsabfolgen behalten?
- Koordination, insbesondere Arme und Beine gleichzeitig mit unterschiedlichen Bewegungen
- Überkreuz-Bewegung über die senkrechte Körperachse
- Kombination Bewegung mit Musik oder Rhythmus (z.B. Trommel, klatschen etc.)
- Reaktionsgeschwindigkeit gefragt?
- Wahrnehmung mit allen Sinnen gefragt?
- Bestimmte Reihenfolge bei Teilnehmenden behalten – wer kommt wann dran?
- Zuordnung von Bewegungen zu Zahlen, Buchstaben, Farben usw. behalten und Ausführung auf Ansage der ÜL?
- Gewohnter Aufnahmekanal ausgeschaltet (z.B. Übung mit Augen zu oder Kommandos nur hören statt sehen)?
- Wechsel rechts/links nach vorgegebenem Rhythmus enthalten?
- Wechsel in Häufigkeit der Ausführung enthalten? (z.B. 2x – 1x – 2x – 1x usw.)

➤ Je mehr Kreuzchen Du für Deine Übung hier machst, desto anspruchsvoller ist die Übung für das Gehirn.