

Memory-Lauf

Idee:

Laufstrecke mit zusätzlicher Kopfarbeit verbinden und einem Glücksfaktor.

Kann zu Fuss, als OL, als Hindernislauf, mit den LL-Skis oder dem Trottinett ... absolviert werden.

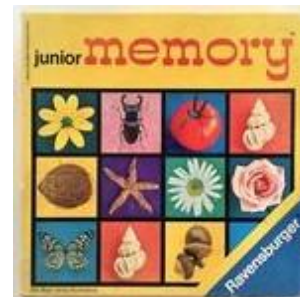
Kompetenz:

Neben der Kompetenz der Fortbewegung ist das Auswendiglernen und die Erinnerung gefragt.

Material:

Memory-Kärtli.

Bei der Durchführung im Winter ist es gut, wenn die Kärtli auch mit Handschuhen gut greifbar sind. Dazu eignen sich Flaschendeckel mit einer farbigen Markierung auf der Innenseite und ein Pappteller als Unterlage gut.



Laufstrecke:

30 Sekunden bis 5 Minuten Laufzeit.

Je nach Schwerpunkt der Übung ist die Strecke und die Anzahl Wiederholungen frei wählbar und entsprechend im Sprint- oder Ausdauer-Bereich einzuordnen.



Kontrolle:

Sich selbständig an Regeln halten, Fairness üben.

Aufgabe:

Jeder TN bekommt 3-6 (oder auch mehr) Paare eines Memory-Spieles. Diese Kärtli gut mischen und verkehrt auslegen. Jeder TN hat sein persönliches Memory-Depot.

- Beginnen mit einer Laufrunde.
- Wieder beim Memory-Depot darf man zwei Kärtli nach Wahl drehen.
 - Wenn diese beiden Kärtli zusammenpassen, können sie auf die Seite gelegt und die nächsten zwei Kärtli gewendet werden.
 - Falls die Kärtli nicht zusammenpassen, diese wieder verkehrt hinlegen.
- Jetzt ist wieder eine Laufrunde angesagt.
- Wer hat als erstes drei Memory-Paare? Oder, wer konnte in fünf Minuten am meisten Memory-Paare sammeln?

Frage:

- Konntest du dir die Lage der einzelnen Memory-Bild-Varianten einprägen und damit beim Memory-Spiel profitieren?
- Könntest du auch mit mehr Kärtli spielen?
- Hat dich das Glück/Pech beeinflusst?

Varianten:

- Wer alle Memory-Paare gefunden hat, kann beim Leiter andere Memory-Paare eintauschen.
- Anstelle einer Laufrunde eignet sich auch andere sportliche Betätigung zwischen den einzelnen Memory-Sequenzen. Froschhüpfen, Handstand, nächstes Goal beim Unihockey ...
- Memory-Spiel in der Gruppe. Mehrere TN spielen in den jeweiligen Bewegungspausen zusammen mit den gleichen Memory-Kärtchen. Also ein immer wieder verändertes Spielfeld.