

- 2 Balls ist die wahrscheinlich schwierigste Übung in *Voll in Form II* – vermutlich aber auch die effektivste Übung zur Konzentrationssteigerung.
- Sie ist optimal geeignet, um sie auf das persönliche Niveau der Schülerinnen und Schüler zu adaptieren. Jeder soll den Schwierigkeitsgrad so wählen (z. B. Level 1a oder 1b), dass er zwar gefordert ist, aber nicht unter- oder überfordert.
- Nicht nur die perfekte Ausführung der Übung bringt Konzentrationssteigerungen, sondern auch schon die Beschäftigung mit der Bewegungsaufgabe. Nehmen Sie deshalb den „Perfektionsdruck“ aus der Übung und deuten Sie auf anfänglich mögliche Misserfolge hin, in dem Sie den Schülerinnen und Schülern z. B. sagen, dass auch Sie diese Übung nicht gut können oder dass Sie sehr lange gebraucht haben, bis sie Ihnen gelungen ist.
- Lassen Sie die Übung paarweise durchführen, wobei immer nur eine Person die Bälle wirft und die andere zuschaut.




Tipps und Varianten

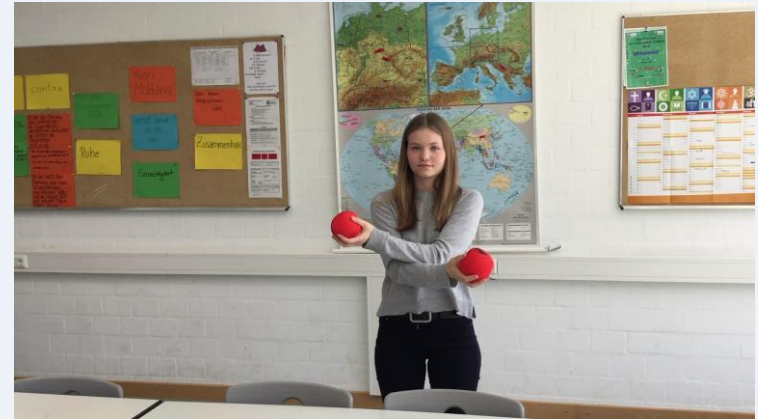
Geeignete kognitive Elemente sind zum Beispiel:

| Fach | Unterrichtsinhalt |
|------------|--------------------------|
| Mathematik | Gerade – ungerade Zahlen |
| NT | Pflanzen – Tiere |
| GPG | Stadt – Land |




Level 1

- Stelle dich hinter deinen Stuhl.
 - a. Wirf die  gleichzeitig parallel senkrecht in die Luft und fange sie wieder auf.
 - b. Halte in jeder Hand einen , sodass der  nach oben zeigt und kreuze die Hände vor dem Körper – abwechselnd die linke Hand oben oder unten.



Level 2

- Kopple nun a. und b.: Bei nicht gekreuzten Armen werden die  geworfen und bei gekreuzten Armen gefangen.
- Danach umgekehrt: Bei gekreuzten Armen werfen und bei nicht gekreuzten Armen fangen.

Hinweis: Lass dich nicht entmutigen, wenn es nicht beim ersten Versuch funktioniert. Probiere es gleich noch einmal!

Level 3

- Dein Partner sagt an, welcher Arm beim Kreuzen oben oder unten liegen soll (siehe 1b).
- Oben/unten werden durch kognitive Elemente ersetzt/kodiert.