

Dual-Tasking-Aufgaben fördern Bewegung und Konzentration (Teil 1)

► Übung 1

Ballwechsel-Rechnen

Die Teilnehmer bilden Paare. A und B werfen sich gegenseitig einen Ball zu. **Gleichzeitig** werden – je nach Vorgabe – unterschiedliche Zähl- oder Rechenaufgaben bewältigt, z. B.:

- Die Ballberührungen zählen.
A wirft, B fängt und sagt „1“, wirft zu A,
A sagt „2“, wirft zu B, B sagt „3“ usw.
- Additionsaufgabe 1 bis 3. Beginnend bei 0 wird aufsteigend gezählt, indem nacheinander immer die Zahlen 1, 2 und 3 addiert werden.
A beginnt und sagt „0“. B fängt und addiert 1, sagt „1“.
Als Nächster fängt wieder A, addiert 2 und sagt „3“.
Danach fängt B, addiert 3 und sagt „6“.
Weiter geht es bei A, der wieder 1 addiert und „7“ sagt.
B setzt fort, addiert 2 und sagt „9“ usw.
- Subtraktionsaufgabe. Es wird von 100 rückwärts gezählt, indem immer 3 abgezogen werden – 97, 94, 91, 88 usw., bei jedem Fangen werden 3 abgezogen.

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes