

# Ausdauer Gedächtnisziel

4. Aqua-Kongress des VTF HH am 26.10.2019 – Referentin: Petra Todt

## Zirkelaufbau

- 12 Stationen als Kleingruppe oder in Partnerarbeit
- in der Mitte als Gruppe: 60 Sek. Ausdauer in verschiedenen Intensitätsstufen (mit Musik)
- an der Station: 60 Sek. Gedächtnistrainingsaufgaben + dabei die Bewegungen „aus der Mitte“ durchführen (ohne Musik)
- 15 Sekunden jeweils als Übergang zur Mitte bzw. zur Station
- 24 x 1 Minute plus jeweils 15 Sekunden Übergang → 30 Minuten für die Zirkeldurchführung

## Ausdauerbewegungen (werden einmal komplett wiederholt)

1. **Laufen** – Kniehebelauf – zusätzlich seitboxen
2. **Anhocken und beide Beine strecken nach vorn & hinten abwechselnd** – Oberkörper in der Gegenbewegung – Arme lang mit dem Oberkörper
3. **Schere** – Arme vorboxen – Arme lang
4. **Anhocken und beide Beine strecken nach links & rechts abwechselnd** – Oberkörper in der Gegenbewegung – Arme lang mit dem Oberkörper
5. **Hampelmann / Grätsche** – Arme lang von vorn nach außen im Gleichrhythmus – Arme im Gegenrhythmus
6. **Twist** – Arme locker gegenziehen – Hände gespreizt und kraftvoll schieben

## Stationsaufgaben zum Gedächtnistraining

**01** - Nennt reihum Begriffe aus dem **Badezimmer**, die mit **einem D beginnen!**

**02** - Nennt reihum **Pflanzen**, wobei die **Anfangsbuchstaben dem ABC (ab A)** folgen müssen.  
Bsp: A = Anis, B = Buche, C = Christrose, D = ...

**03** - Sagt reihum je einen Satz und lasst so gemeinsam ein **Märchen** entstehen: **Es war einmal ...**

**04** - Nennt reihum **männliche Vornamen**, die mit **einem H** beginnen!

**05** - Nennt reihum **Berufe**, wobei die **Anfangsbuchstaben dem ABC (ab K)** folgen müssen.  
Bsp: K = Kellner, L = Logopädin, M = Malerin, N = ...

**06** - Prinzip: **Ich packe meinen Koffer**. Nennt reihum Begriffe, wobei alle vorher genannten Begriffe wiederholt werden müssen.

**07** - Nennt reihum Begriffe aus der **Küche**, die mit **einem M** beginnen!

**08** - Nennt reihum **Tiere**, wobei die **Anfangsbuchstaben dem ABC (ab F)** folgen müssen.  
Bsp: F = Fliege, G = Giraffe, H = Hund, I = ...

**09** - Nennt reihum Begriffe, die euch **spontan einfallen**. Wiederholt nur den direkt zuvor gesagten Begriff.  
Startwort: Sonne, Bsp: Sonne-Mond → Mond-Kalender → Kalender-Woche → ...

**10** - Nennt reihum **weibliche Vornamen**, die mit **einem G** beginnen!

**11** - Nennt reihum **Lebensmittel**, wobei die **Anfangsbuchstaben dem ABC (ab M)** folgen müssen.  
Bsp: M = Mango, N = Nüsse, O = Orange, P = ...

**12** - Zählt reihum von 1 bis 100. **Ersetzt dabei jede Zahl, die durch 5 teilbar ist** (z.B. 10, 15) durch ein lautes „Mickey Maus“.