



Liebe Sportkameraden,

es ist wie mit dem halbvollen oder halbleeren Glas. Statt sich dauernd vor Augen zu halten, was man zurzeit alles **nicht** tun kann, nutzt man die Zeit positiv innerhalb der Möglichkeiten. Motto: Corona macht es draußen leiser (weniger Leute, weniger Verkehr etc.). Das hilft bei der Konzentration. Also eine gute Gelegenheit zu entschleunigen und seine Sinne zu schärfen.

Wissenswertes

Heute soll es also eine Übung sein, die die Sinne schärft, besonders das **Gehör**. Ich selbst habe sie mal bei einem JJ-Lehrgang gezeigt bekommen. Ob sie schon einen Namen hat, weiß ich nicht. Nennen wir sie also mal **Fledermaus-Ohr**. Denn Fledermäuse (und auch Delfine) hören im Ultraschallbereich und orientieren sich so auch. Wer sie mal abends in der Dämmerung erlebt hat, weiß, dass sie trotz hoher Geschwindigkeit nirgendwo gegenfliegen.

Manche Menschen können sich seit einigen Jahren auch mit hörbarem Schall orientieren, vor allem, wenn sie die Technik des blind geborenen **Daniel Kish** (USA) gelernt haben. Im Mund oder technisch erzeugte Klicklaute werden entsandt und die Reflexionen ergeben mit etwas Übung ein Bild der Umgebung. Blinde haben für die Datenverarbeitung mehr Gehirn zur Verfügung, da ja keine Bilder verarbeitet werden müssen. Aber auch Sehende können diese Technik lernen.

Da wir zwei Ohren haben, könne wir auch orten, woher der Schall kommt. Das funktioniert über die Laufzeitunterschiede, d.h. es dauert unterschiedlich lang, bis der Schall von seinem Entstehungsort das linke oder rechte Ohr erreicht.

Dazu kommt, dass der linke und recht Gehörgang nie gleich gebaut sind. Dadurch ergeben sich beim Eintreffen eines Schalls im rechten und linken Gehörgang verschiedene Schallreflexionen, die das Gehirn seit der Kindheit zu unterscheiden gelernt hat. Schon gewusst?

Mit ein paar Kindern habe ich die Übung schon mal im Training gemacht. Es ist eine Partnerübung. Ihr müsst euch also jemanden aus eurer Familie krallen. Hier also das

Fledermaus-Ohr

Voraussetzungen:

- Es muss einigermaßen **ruhig** ringsherum sein, damit ihr euch konzentrieren könnt.
- Ihr müsst Kleidung tragen, die beim Bewegen **nicht raschelt**.
- Der Übende muss die **Augen schließen** oder eine Augenbinde tragen.
- Der Partner stellt sich hinter den (sitzenden oder stehenden) Übenden und hält eine geöffnete, flache Hand ohne zu berühren ein paar Zentimeter vor **1 Ohr**. Der Übende muss erraten welches.

Tipps: Die Hand darf nicht zu nah ans Ohr, damit der Übende die richtige Seite nicht anhand der Handwärme erraten kann. 1 Meter weg funktioniert's natürlich auch nicht mehr.

Viel Spaß beim Üben.