



.....
Vorname

Kinder bis 10 Jahre

(bitte kurzfassen; leserlich schreiben; notfalls Rückseite nutzen)

Wissenswertes zum Thema Sehen

Wir haben 2 Augen, damit wir Entfernungen gut schätzen und auch räumlich sehen können. Die Verarbeitung im Gehirn geht über Kreuz. Die Bilder vom linken Auge werden also in der rechten Gehirnhälfte verarbeitet und umgekehrt. Allerdings ist meist ein Auge stärker als das andere. Welches das ist, findest Du so heraus:

Schau Dir einen Gegenstand, z.B. einen Tennisball in Augenhöhe mit beiden Augen aus ca. 2-3 Metern Entfernung an. Den Kopf dann nicht mehr bewegen. Dann schaust Du ihn Dir mit jedem Auge einzeln abwechselnd an. Das stärkere Auge ist das, wo der Tennisball sich möglichst wenig von der ‚2-Augen-Stellung‘ wegbewegt.

Kämpferblick: Beim Wettkampf und auch beim Straßenkampf müssen wir -außer der richtigen Kampfstellung- auch lernen unserem Gegenüber in die Augen zu schauen. Wer zuerst wegschaut, hat verloren. Das ist also der erste Kampf, den Du führst. Dafür brauchst Du keinen bösen, aber einen entschlossenen Gesichtsausdruck, der sagt: Ich gewinne, wenn Du unbedingt kämpfen willst. (Pssst! Und das auch wenn Du Schiss hast!! ☺)

Peripheres Sehen: Wir müssen aber auch lernen dem Gegner in die Augen zu schauen und trotzdem den ganzen Körper im Blick zu haben, um Schläge, Tritte und Waffen schnell zu erkennen. Hinzu kommt die Umgebung: Mattengrenze bei Wettkämpfen, weitere Angreifer, aber auch Fluchtwege und mögliche Helfer. Das periphere Sehen ist also das wichtige ‚**Sehen am Rand**‘. Man kann dies mit etwas Übung lernen.

Aufbauende Übungen zum peripheren Sehen

- 1.) Setz oder stell Dich vor eine Zimmerwand in ca. 2-3 Meter Entfernung und konzentriere Dich **auf einen Punkt**. Jetzt versuche mal -ohne den Blick zu wenden- das Zimmer möglichst genau zu beschreiben. Du kannst den Ton vielleicht auf einem Handy aufnehmen und anschließend mit dem Zustand des Zimmers vergleichen.
- 2.) Mit Partner: Lies ein Buch oder schau fernsehen. Lass Dir dann von jemandem hintereinander verschiedene Gegenstände in den Rand des Blickfeldes halten und Du musst beschreiben, was es ist.
- 3.) Mit Partner, verschiedenfarbige weiche Gegenstände z.B. Kissen: Du schaust wieder auf einen Punkt. Dein Partner steht hinter Dir und hält links oder rechts oder an beiden Seiten ein Kissen hin. Bei der vorher verabredeten Farbe gibst Du dem Kissen eine Ohrfeige, ohne Hinschauen, also immer auf den Punkt vor Dir schauen. Bei einer anderen Farbe machst Du natürlich nichts.
- 4.) Wie 3.) aber Du (auf einer Stelle bleiben) ohrfeigst dauernd ein Kissen vor Dir. Partner ist hinter Dir, sagt eine Kissenfarbe, bei der Du draufschlagen sollst. Bei einer anderen Farbe machst Du natürlich nichts.

Hat's Spaß gemacht? Na, dann wechselst Du mit Deinem Partner.

Thema Verhalten

Bitte Rückseite nutzen!

- 1.) Jemand nennt Dich ‚Du Opfer‘ (oder ein anderes Schimpfwort)! Überlege Dir mindestens **3 verschiedene Arten**, wie Du antworten und reagieren könntest, wie der andere darauf reagieren könnte und wie es dann weitergeht.
- 2.) Welcher dieser Wege ist wahrscheinlich der friedlichste (ohne Kampf)?
- 3.) Du selbst bist wütend auf jemanden und kurz davor ihm/ihr eine zu knallen. Was ist die einfachste (und beste) Möglichkeit, um das zu vermeiden?