

Der verrückte Polizist

Grundübung:

Die Lehrperson zeigt auf einen Punkt (z.B. oben). Die Spieler benennen im Stehen die Richtung („oben“) und zeigen mit beiden Armen in die entsprechende Richtung. Gleiches gilt für die Richtungen unten, links und rechts.

Stufe 1:

In dieser Variante sollen die Spieler das Gegenteil sagen und in die Gegenrichtung zeigen. Zeigt die Lehrperson nach links, rufen die Spieler „rechts“ und zeigen nach rechts...

Stufe 2:

Die Spieler nennen die richtige Richtung, zeigen aber in die entgegengesetzte Richtung.

Stufe 3:

Die Spieler zeigen in die richtige Richtung, nennen aber die entgegengesetzte Richtung. Die Schwierigkeitsstufen werden langsam gesteigert. Die Spieler sollten eine Schwierigkeitsstufe gut beherrschen, bevor zur nächsten Stufe übergegangen wird. Die exekutiven Funktionen sind besonders gefordert, wenn man zwischen den Spielvarianten wechselt.

FEX – Effekt: Die Spieler müssen sich die Aufgabenstellungen im **Arbeitsgedächtnis** präsent halten. Sind sie aufgefordert, in eine andere Richtung zu zeigen oder die Gegenrichtung zu benennen, ist die **Inhibition** gefordert. Ein Wechsel zwischen den Aufgaben beansprucht und trainiert die **kognitive Flexibilität**.

