

# Koordinationstraining

## Übungen:

Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3 - JSC
Auf einem Bein stehen: jede Seite ca. 10 Sek. halten	Auf einer wackeligen Unterlage auf einem Bein stehen (z.B. einem Kissen) jede Seite ca. 15 Sek. halten	Auf einer wackeligen Unterlage auf einem Bein stehen (z.B. einem Kissen) und dabei die Augen schließen. Jede Seite ca. 15 Sek. halten
Balancieren: Zuerst vorwärts und rückwärts. (Wenn du keine gerade Linie am Boden findest, kannst du dir eine Schurr auf den Boden legen bzw. eine Linie auf den Boden kleben)	Balancieren mit einem Gegenstand in jeder Hand (z.B. Ball, Spielzeug, usw.) Zuerst vorwärts und rückwärts. (Wenn du keine gerade Linie am Boden findest, kannst du dir eine Schurr auf den Boden legen bzw. eine Linie auf den Boden kleben)	Balancieren mit Gegenständen z.B. einem Buch mit geschlossenen Augen (wenn du keine gerade Linie am Boden findest, kann man sich eine Schurr auf den Boden legen bzw. kleben)
Jonglieren: Versuche zuerst einen Ball von Hand zu Hand zu werfen. Ist dir das zu einfach, versuche es mit zwei Bällen. Wenn du keinen kleinen Ball hast, kannst du dir einen Ball mit Zeitungspapier basteln. Papier zusammenknüllen und dann ein Klebeband herum kleben.	Jonglieren mit zwei Bällen: Versuche abwechselnd einen Ball von Hand zu Hand zu werfen, du hast dabei den anderen Ball in der Hand	Jonglieren mit zwei Bällen: Versuche abwechselnd einen Ball von Hand zu Hand zu werfen, du hast dabei den anderen Ball in der Hand. Stehe dabei auf einer wackeligen Unterlage (z.B. auf einem Kissen)

# Koordinationstraining

<p>Koordinationsleiter: (mit einem Klebeband eine Leiter auf den Boden kleben). Aufgabe: Auf einem Bein abwechselnd nach vorne springen. Beidbeinig nach vorne springen, dann in die Grätsche und wieder zurückspringen. Weitere Ideen findet ihr im Anhang.</p>	<p>Koordinationsleiter (mit einem Klebeband eine Leiter auf den Boden kleben) Verschiedene Springideen z.B. zweimal vorwärts und einmal rückwärts</p>	<p>Koordinationsleiter (mit einem Klebeband eine Leiter auf den Boden kleben) Verschiedene Springideen z.B. auf einem Bein dreimal vorwärts und beidbeinig zweimal rückwärts</p>
<p>Ball gegen die Wand werfen und fangen. Ist dir das zu leicht, stelle dich auf eine wacklige Unterlage (z.B. auf einem Kissen) Variation: versuche es mit einem kleineren Ball.</p>	<p>Ball an die Wand werfen und fangen. Stehe dabei mit einem Bein auf einer wackligen Unterlage (z.B. Kissen). Beinwechsel nicht vergessen 😊</p>	<p>Zwei Bälle an die Wand werfen und fangen. Stehe dabei mit einem Bein auf einer wackligen Unterlage (z.B. Kissen). Beinwechsel nicht vergessen 😊 Ist dir das zu einfach nimm einfach zwei kleinere Bälle oder nimm einen größeren Abstand zur Wand.</p>