

ÜBUNGEN KOORDINATION

ÜBERSICHT

Leicht	Nummer	Seite	Mittel	Nummer	Seite	Anspruchsvoll	Nummer	Seite
Balance auf Gymnastikball sitzend	KO.01.L	2	Balance auf Gymnastikball kniend	KO.01.M	3	Balance auf Gymnastikball liegend	KO.01.A	4
Einbeinstand mit geschlossenen Augen	KO.02.L	5	Einbeinstand auf weicher Unterlage	KO.02.M	6	Einbeinstand auf weicher Unterlage mit geschlossenen Augen	KO.02.A	7
Balance auf Balance Board stehend	KO.03.L	8	Balance auf Balance Board mit Kniebeugen	KO.03.M	9	Balance auf Balance Board sitzend	KO.03.A	10
Balance auf Langbank breite Kante	KO.04.L	11	Balance auf Langbank schmale Kante	KO.04.M	12	Balance auf Langbank schmale Kante mit Ball prellen	KO.04.A	13
Reifenspringen	KO.05.L	14	Reifenspringen mit Armbewegungen	KO.05.M	15	Reifenspringen mit Armbewegungen gegengleich	KO.05.A	16
Hula Hoopen am Arm	KO.06.L	17	Hula Hoopen	KO.06.M	18	Hula Hoopen am Fuss	KO.06.A	19
Jonglieren mit 2 Bällen synchron	KO.07.L	20	Jonglieren mit 2 Bällen überkreuzt	KO.07.M	21	Jonglieren mit 2 Bällen überkreuzt auf Langbank	KO.07.A	22
Ballwurf an die Wand beidbeinig	KO.08.L	23	Ballwurf an die Wand einbeinig	KO.08.M	24	Ballwurf an die Wand auf Langbank schmale Kante	KO.08.A	25
Jonglieren mit Federball	KO.09.L	26	Jonglieren mit Federball Vor- und Rückhand	KO.09.M	27	Jonglieren mit Federball mit Drehung	KO.09.A	28
Seilspringen	KO.10.L	29	Seilspringen mit Armkreuzen	KO.10.M	30	Seilspringen rückwärts	KO.10.A	31

KO.01.L KOORDINATION

Balance auf Gymnastikball sitzend



Übung

Ausgangsposition ist der Sitz auf einem grossen Gymnastikball. Die Füsse anheben und Körperschwerpunkt verlagern, ohne die Balance zu verlieren. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

Hinweis

Das Ausstrecken der Arme zur Seite hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten.

Variation

Material

Gymnastikball

KO.01.M KOORDINATION

Balance auf Gymnastikball kniend



Übung

Ausgangsposition ist der Kniestand auf einem grossen Gymnastikball. Den Körper kontrolliert aufrichten und Körperschwerpunkt verlagern, ohne die Balance zu verlieren. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

Hinweis

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt. Das Ausstrecken der Arme zur Seite hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten.

Variation

Je enger die Beine, desto schwieriger ist die Übung.

Material

Gymnastikball

KO.01.A KOORDINATION

Balance auf Gymnastikball liegend



Übung

Ausgangsposition ist die Bauchlage auf einem grossen Gymnastikball. Die Beine sowie Arme anheben und Körperschwerpunkt verlagern, ohne die Balance zu verlieren. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

Hinweis

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt. Das Ausstrecken der Arme zur Seite hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten.

Variation

Material

Gymnastikball

KO.02.L KOORDINATION

■□□ Einbeinstand mit geschlossenen Augen



Übung

Ausgangsposition ist der Einbeinstand mit eingestützten Armen. Die Augen schliessen, ohne die Balance zu verlieren. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit das Standbein wechseln.

Hinweis

Das Standbein darf leicht gebeugt sein.

Variation

- Die Übung anstatt mit geschlossenen Augen mit geöffneten Augen ausführen (einfacher).
- Das Ausstrecken der Arme zur Seite hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten.

Material

KO.02.M KOORDINATION

■■■ Einbeinstand auf weicher Unterlage



Übung

Ausgangsposition ist der Einbeinstand mit eingestützten Armen auf einer 16er Matte. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit das Standbein wechseln.

Hinweis

Das Standbein darf leicht gebeugt sein.

Variation

Das Ausstrecken der Arme zur Seite hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten.

Material

16er Matte

KO.02.A KOORDINATION

■■■ Einbeinstand auf weicher Unterlage mit geschlossenen Augen



Übung

Ausgangsposition ist der Einbeinstand mit eingestützten Armen auf einer 16er Matte. Die Augen schliessen, ohne die Balance zu verlieren. Diese Position halten und nach der Hälfte der Zeit das Standbein wechseln.

Hinweis

Das Standbein darf leicht gebeugt sein.

Variation

Das Ausstrecken der Arme zur Seite hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten.

Material

16er Matte

KO.03.L KOORDINATION

Balance auf Balance Board stehend



Übung

Ausgangsposition ist der Stand auf einem Balance Board. Den Körperschwerpunkt verlagern, ohne die Balance zu verlieren. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

Hinweis

Das Ausstrecken der Arme zur Seite hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten. Die Beine dürfen leicht gebeugt sein.

Variation

Das Abstützen an einer Wand hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten.

Material

- Balance Board rund oder eckig
- Evtl. dünne Matte

KO.03.M KOORDINATION

■■■ Balance auf Balance Board mit Kniebeugen



Übung

Ausgangsposition ist der Stand auf einem Balance Board. Die Knie langsam beugen, das Gesäss nach hinten unten absenken und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken.

Hinweis

Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule.

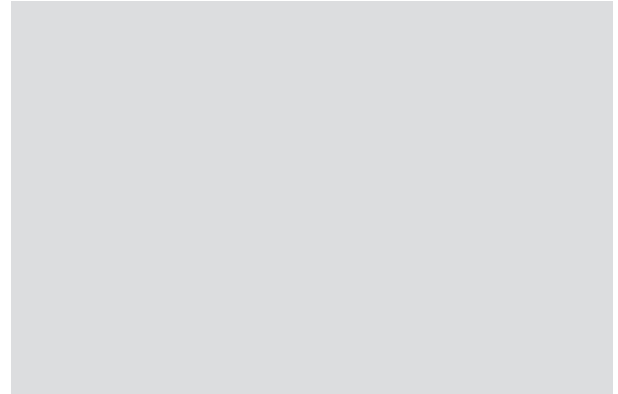
Variation

Material

- Balance Board rund oder eckig
- Evtl. dünne Matte

KO.03.A KOORDINATION

Balance auf Balance Board sitzend



Übung

Ausgangsposition ist der Sitz auf einem Balance Board. Die Füße anheben und Körperschwerpunkt verlagern, ohne die Balance zu verlieren. Diese Position bis Ablauf der Zeit halten.

Hinweis

Das Ausstrecken der Arme zur Seite hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten.

Variation

- Im Schneidersitz auf das Balance Board sitzen (schwieriger).
- Mit beiden Händen an den Seiten des Balance Boards festhalten. Die Knie zur Brust ziehen und wieder nach vorne ausstrecken. Mit dem Oberkörper beim Ausstrecken der Beine leicht nach hinten lehnen.

Material

- Balance Board rund oder eckig
- Evtl. dünne Matte

KO.04.L KOORDINATION

Balance auf Langbank breite Kante



Übung

Ausgangsposition ist der Stand auf der breiten Kante einer Langbank. Vorwärts und rückwärts über die Langbank laufen, ohne die Balance zu verlieren.

Hinweis

Den Blick an das Ende der Langbank und nicht auf die Füße richten.

Variation

Die Übung anstatt mit geöffneten Augen mit geschlossenen Augen ausführen (schwieriger).

Material

Langbank (breite Kante oben)

KO.04.M KOORDINATION

Balance auf Langbank schmale Kante



Übung

Ausgangsposition ist der Stand auf der schmalen Kante einer Langbank. Vorwärts und rückwärts über die Langbank laufen, ohne die Balance zu verlieren.

Hinweis

Den Blick an das Ende der Langbank und nicht auf die Füße richten.

Variation

Die Übung anstatt mit geöffneten Augen mit geschlossenen Augen ausführen (schwieriger).

Material

Langbank (schmale Kante oben)

KO.04.A KOORDINATION

■■■ Balance auf Langbank schmale Kante mit Ball prellen



Übung

Ausgangsposition ist der Stand auf der schmalen Kante einer Langbank und einem Ball. Vorwärts und rückwärts über die Langbank laufen und gleichzeitig einen Ball prellen, ohne die Balance zu verlieren.

Hinweis

Variation

- Die Übung anstatt auf der schmalen Kante der Langbank auf der breiten Kante der Langbank ausführen (einfacher).
- Die Übung anstatt mit einem Ball mit zwei Bällen ausführen (schwieriger).
- Die Übung anstatt mit Prellen der Bälle mit Jonglieren der Bälle ausführen (schwieriger).

Material

- Langbank
- 1 Ball (oder 2 Bälle)

KO.05.L KOORDINATION

■□□ Reifenspringen



Übung

Reifen in einer beliebigen Reihenfolge auf dem Boden verteilen (siehe Beispiel unten). Vorwärts von Reif zu Reif springen. Wenn der Reifen auf der linken Seite liegt, wird mit dem linken Bein reingesprungen. Wenn der Reifen auf der rechten Seite liegt, wird mit dem rechten Bein reingesprungen. Wenn zwei Reifen nebeneinander liegen, wird mit beiden Beinen gleichzeitig in je einen Reifen gesprungen. Am Ende der Reifenbahn einen Umkehrhupf machen und wieder zurück an den Anfang springen.

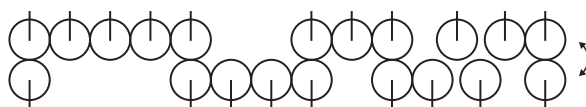
Hinweis

Variation

Die Reifen immer wieder neu anordnen.

Material

Ca. 20 Reifen



KO.05.M KOORDINATION

Reifenspringen mit Armbewegungen



Übung

Reifen in einer beliebigen Reihenfolge auf dem Boden verteilen (siehe Beispiel unten). Vorwärts von Reif zu Reif springen. Wenn der Reifen auf der linken Seite liegt, wird mit dem linken Bein reingesprungen und der linke Arm zur Seite ausgestreckt. Wenn der Reifen auf der rechten Seite liegt, wird mit dem rechten Bein reingesprungen und der rechte Arm zur Seite ausgestreckt. Wenn zwei Reifen nebeneinander liegen, wird mit beiden Beinen gleichzeitig in je einen Reifen gesprungen und beide Arme zur Seite ausgestreckt. Am Ende der Reifenbahn einen Umkehrhupf machen und wieder zurück an den Anfang springen.

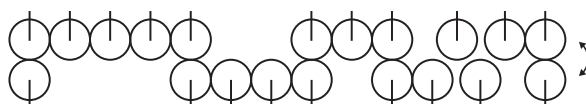
Hinweis

Variation

Die Reifen immer wieder neu anordnen.

Material

Ca. 20 Reifen



KO.05.A KOORDINATION

■■■ Reifenspringen mit Armbewegungen gegengleich



Übung

Reifen in einer beliebigen Reihenfolge auf dem Boden verteilen (siehe Beispiel unten). Vorwärts von Reif zu Reif springen. Wenn der Reifen auf der linken Seite liegt, wird mit dem linken Bein reingesprungen und der rechte Arm zur Seite ausgestreckt. Wenn der Reifen auf der rechten Seite liegt, wird mit dem rechten Bein reingesprungen und der linke Arm zur Seite ausgestreckt. Wenn zwei Reifen nebeneinander liegen, wird mit beiden Beinen gleichzeitig in je einen Reifen gesprungen und beide Arme zur Seite ausgestreckt. Am Ende der Reifenbahn einen Umkehrhupf machen und wieder zurück an den Anfang springen.

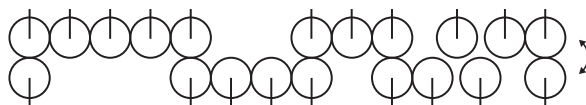
Hinweis

Variation

Die Reifen immer wieder neu anordnen.

Material

Ca. 20 Reifen



KO.06.L KOORDINATION

■□□ Hula Hoopen am Arm



Übung

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand mit seitlich ausgestreckten Armen und je einem Hula Hoop Reifen auf dem Arm. Die Hula Hoop Reifen gleichzeitig so oft wie möglich auf den Armen kreisen lassen, ohne dass diese auf den Boden fallen.

Hinweis

Variation

Die Übung anstatt mit zwei Hula Hoop Reifen mit einem Hula Hoop Reifen ausführen (einfacher).

Material

2 Hula Hoop Reifen

KO.06.M KOORDINATION

■■■ Hula Hoopen



Übung

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand mit seitlich ausgestreckten Armen und einem Hula Hoop Reifen. Den Hula Hoop Reifen so oft wie möglich um die Hüften kreisen lassen, ohne dass dieser auf den Boden fällt.

Hinweis

Nicht verzweifeln, wenn die Übung nicht von Beginn an funktioniert, irgendwann klappt es.

Variation

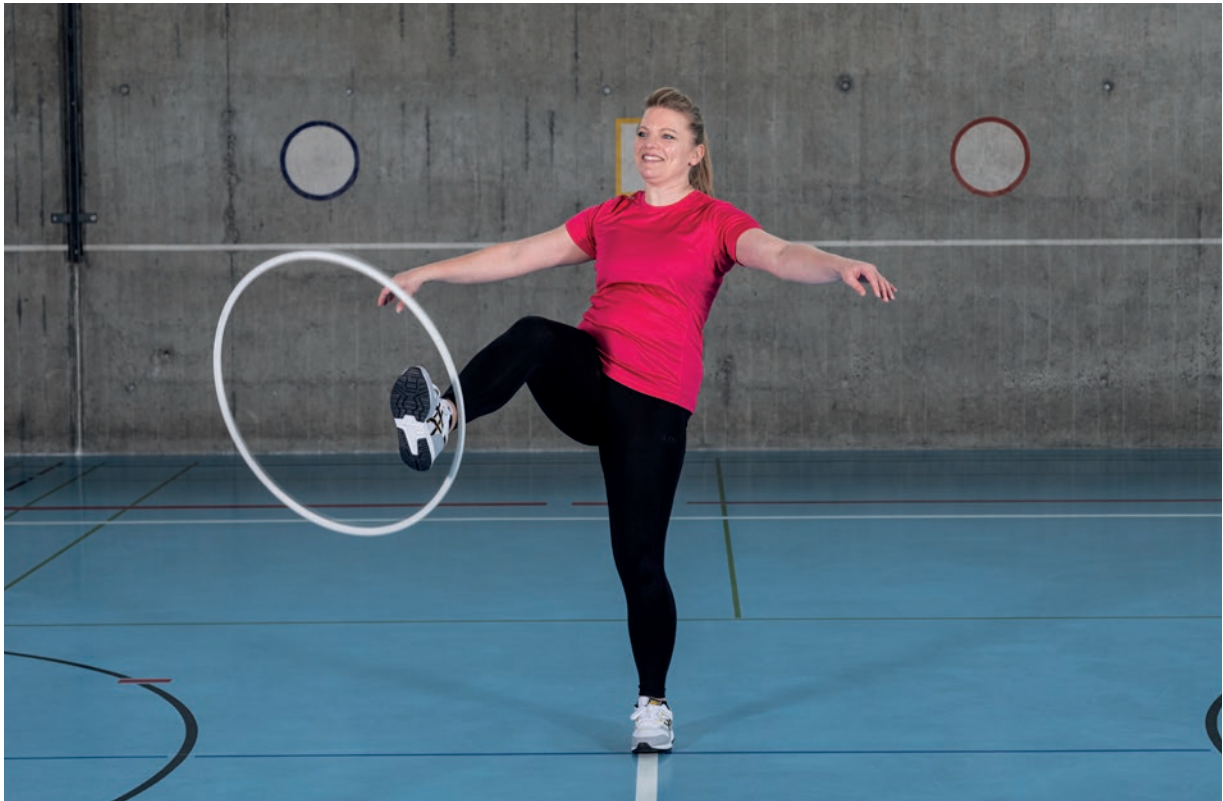
- Die Übung anstatt auf flachen Füßen auf den Fussballen ausführen (schwieriger).
- Die Übung anstatt mit einem Hula Hoop Reifen mit zwei Hula Hoop Reifen ausführen (schwieriger).

Material

1 Hula Hoop Reifen (oder 2 Hula Hoop Reifen)

KO.06.A KOORDINATION

■■■ Hula Hoopen am Fuss



Übung

Ausgangsposition ist der Einbeinstand mit seitlich ausgestreckten Armen und einem Hula Hoop Reifen auf dem Bein. Den Hula Hoop Reifen so oft wie möglich auf dem Bein kreisen lassen, ohne dass dieser auf den Boden fällt.

Hinweis

Das Abstützen an einer Wand hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten.

Variation

Material

1 Hula Hoop Reifen

KO.07.L KOORDINATION

■□□ Jonglieren mit 2 Bällen synchron



Übung

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand mit je einem Ball in der Hand. Gleichzeitig beide Bälle senkrecht hochwerfen und wieder fangen. Die Bälle bleiben parallel zueinander (der linke Ball bleibt auf der linken Seite und der rechte Ball bleibt auf der rechten Seite).

Hinweis

Der Blick auf den obersten Punkt der Flugbahn und nicht auf die Hände richten.

Variation

Mit verschiedenen Ballarten jonglieren.

Material

2 Bälle

KO.06.M KOORDINATION

■■■ Jonglieren mit 2 Bällen überkreuzt



Übung

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand mit je einem Ball in der Hand. Einen Ball hochwerfen und sobald der Ball den höchsten Punkt der Flugbahn erreicht hat, den zweiten Ball hochwerfen. Beide Bälle mit der jeweils anderen Hand fangen. Die Hand, welche den ersten Ball hochwirft, immer wieder wechseln, damit beide Seiten gleichmässig trainiert werden.

Hinweis

Beide Bälle gleichhoch werfen und den Ball nicht unten übergeben. Zwischen den Würfen eine kurze Pause machen.

Variation

Mit verschiedenen Ballarten jonglieren.

Material

2 Bälle

KO.07.A KOORDINATION

■■■ Jonglieren mit 2 Bällen überkreuzt auf Langbank



Übung

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand auf der schmalen Kante einer Langbank und je einem Ball in der Hand. Einen Ball hochwerfen und sobald der Ball den höchsten Punkt der Flugbahn erreicht hat, den zweiten Ball hochwerfen. Beide Bälle mit der jeweils anderen Hand fangen. Die Hand, welche den ersten Ball hochwirft, immer wieder wechseln, damit beide Seiten gleichmässig trainiert werden.

Hinweis

Beide Bälle gleichhoch werfen und den Ball nicht unten übergeben. Zwischen den Würfen eine kurze Pause machen.

Variation

- Mit verschiedenen Ballarten jonglieren.
- Die Übung anstatt auf der schmalen Kante der Langbank auf der breiten Kante der Langbank ausführen (einfacher).

Material

- 2 Bälle
- Langbank

KO.08.L KOORDINATION

■□□ *Ballwurf an die Wand beidbeinig*



Übung

Ausgangsposition ist ungefähr zwei bis drei Meter vor einer Wand stehend und einem Ball. Den Ball beidhändig an die Wand spielen und wieder fangen.

Hinweis

Variation

- Mit verschieden Ballarten werfen.
- Den Abstand zur Wand vergrößern (schwieriger).
- Den Ball anstatt mit zwei Händen mit einer Hand werfen und nach der Hälfte der Zeit die Hand wechseln (schwieriger).

Material

1 Ball

KO.08.M KOORDINATION

Ballwurf an die Wand einbeinig



Übung

Ausgangsposition ist der Einbeinstand ungefähr zwei bis drei Meter vor einer Wand und einem Ball. Den Ball beidhändig an die Wand spielen und wieder fangen. Nach der Hälfte der Zeit das Standbein wechseln.

Hinweis

Variation

- Mit verschiedenen Ballarten werfen.
- Den Abstand zur Wand vergrößern (schwieriger).
- Den Ball anstatt mit zwei Händen mit einer Hand werfen und nach der Hälfte der Zeit die Hand wechseln (schwieriger).

Material

1 Ball

KO.08.A KOORDINATION

■■■ Ballwurf an die Wand auf Langbank schmale Kante



Übung

Ausgangsposition ist ungefähr zwei bis drei Meter vor einer Wand auf der schmalen Kante einer Langbank stehend und einem Ball. Den Ball beidhändig an die Wand spielen und wieder fangen.

Hinweis

Variation

- Mit verschiedenen Ballarten werfen.
- Die Übung anstatt auf der schmalen Kante der Langbank auf der breiten Kante der Langbank ausführen (einfacher).
- Den Abstand zur Wand vergrößern (schwieriger).
- Den Ball anstatt mit zwei Händen mit einer Hand werfen und nach der Hälfte der Zeit die Hand wechseln (schwieriger).

Material

- 1 Ball
- Langbank

KO.09.L KOORDINATION

■□□ Jonglieren mit Federball



Übung

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand mit einem Badmintonschläger und einem Federball. Den Federball so oft wie möglich jonglieren, ohne dass dieser auf den Boden fällt.

Hinweis

Variation

- Die Übung anstatt mit der starken Hand mit der schwachen Hand ausführen (schwieriger).
- Die Schlaghöhe variieren (hoch, tief).

Material

- Badmintonschläger
- Federball

KO.09.M KOORDINATION

■■■ Jonglieren mit Federball Vor- und Rückhand



Übung

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand mit einem Badmintonschläger und einem Federball. Den Federball so oft wie möglich mit Vor- und Rückhand jonglieren, ohne dass dieser auf den Boden fällt.

Hinweis

Variation

- Die Übung anstatt mit der starken Hand mit der schwachen Hand ausführen (schwieriger).
- Die Schlaghöhe variieren (hoch, tief).

Material

- Badmintonschläger
- Federball

KO.09.A KOORDINATION

■■■ Jonglieren mit Federball mit Drehung



Übung

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand mit einem Badmintonschläger und einem Federball. Den Federball so oft wie möglich jonglieren und immer wieder einmal eine Drehung um die eigene Achse machen, ohne dass dieser auf den Boden fällt.

Hinweis

Variation

- Die Übung anstatt mit der starken Hand mit der schwachen Hand ausführen (schwieriger).
- Die Schlaghöhe variieren (hoch, tief).
- Die Drehrichtung variieren (rechts, links).
- Die Kunststücke variieren (Absitzen, Abliegen).

Material

- Badmintonschläger
- Federball

KO.10.L KOORDINATION

■□□ Seilspringen



Übung

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand mit einem Springseil hinter den Füßen. Das Seil vorwärts schwingen und bei jedem Seilschlag über das Seil springen.

Hinweis

Das Seil hat bei jedem «Durchschlag» Bodenkontakt. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung aufrecht und die Knie leicht gebeugt.

Variation

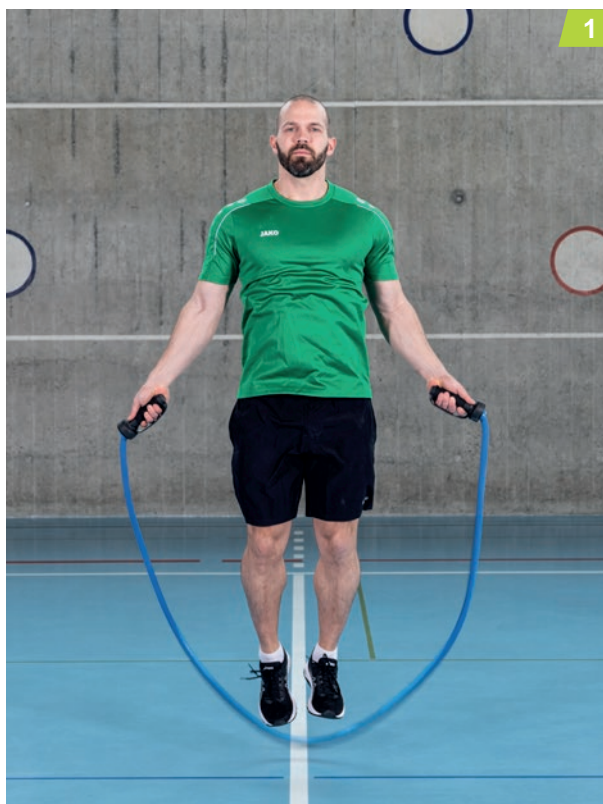
- Die Knie während dem Sprung so hoch wie möglich zum Oberkörper ziehen (schwieriger).
- Abwechselnd die Beine grätschen und schliessen, wie beim Hampelmann (schwieriger).

Material

Springseil

KO.10.M KOORDINATION

■■■ Seilspringen mit Armkreuzen



Übung

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand mit einem Springseil hinter den Füßen. Das Seil vorwärts schwingen und bei jedem Seilschlag über das Seil springen und gleichzeitig die Hände kreuzen. Die Hände müssen dabei so weit übereinander gebracht werden, dass sie den Oberkörper an den Seiten überragen. Sobald das Seil hinter den Füßen ist, die Arme wieder öffnen und neben den Körper führen.

Hinweis

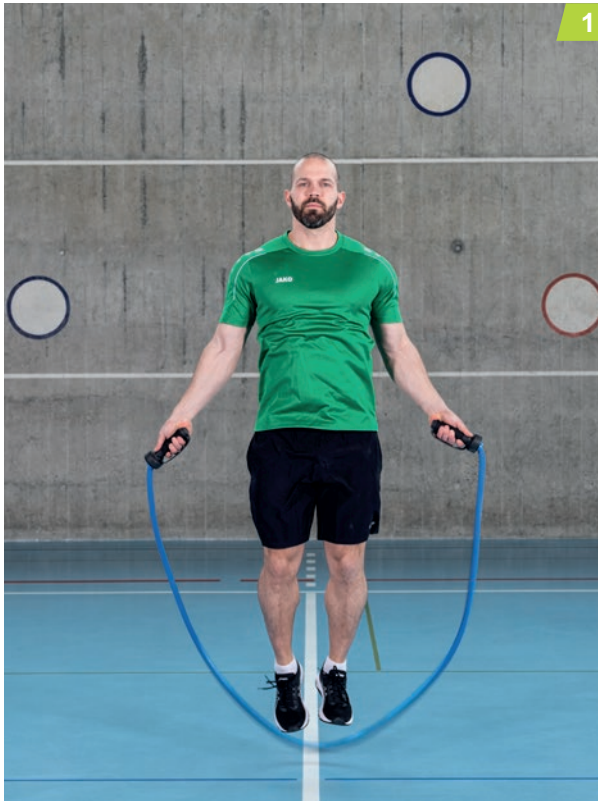
Das Seil hat bei jedem «Durchschlag» Bodenkontakt. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung aufrecht und die Knie leicht gebeugt.

Variation

Material
Springseil

KO.10.A KOORDINATION

■■■ Seilspringen rückwärts



Übung

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand mit einem Springseil vor den Füßen. Das Seil rückwärts schwingen und bei jedem Seilschlag über das Seil springen.

Hinweis

Das Seil hat bei jedem «Durchschlag» Bodenkontakt. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung aufrecht und die Knie leicht gebeugt.

Variation

Material
Springseil