

Bewegungskoordination – Handgeräte

Posten 1 – Rollen

- Ball auf dem Boden rollen und wieder aufnehmen.
- Ball auf dem Körper rollen (auf den Armen, über den Bauch und die Brust, über die Beine und über die Seite des Rumpfes).

Technische Merkmale:

- Kontakt mit dem Boden oder dem Körper (kein prellen oder springen)
- Fließende Bewegung (kein Greifen beim Aufnehmen), Geschwindigkeit des Rollens kontrollieren
- Möglichst grosse Bewegungen ausführen



Bewegungskoordination – Handgeräte

Posten 2 – Werfen/Fangen

- Ball aufwerfen und wieder fangen.
Verschiedene Formen des Wurfes versuchen (einhändig, zweihändig, stossend, aus einem Schwung, rückwärts, seitwärts, usw.). Fangen mit unterschiedlichen Körperteilen ist möglich (hinter dem Rücken, einklemmen zwischen Armen und Brust, mit den Füßen usw.)
- Ball zu TN B werfen und den Ball von TN B fangen (Wechselwürfe).

Technische Merkmale:

- Fangen erfolgt möglichst geräuschlos und ohne unnötige Körperberührung
- Der Körper geht mit der Bewegung des Wurfes und des Fangens mit (gestreckter Arm beim Abwurf)
- Höhe und Distanz anpassen



Bewegungskoordination – Handgeräte

Posten 3 - Zwirbeln, Balancieren, Überspringen und Umkreisen

- Ball auf dem Boden zwirbeln oder auf einzelnen Körperteilen (z. B. Handfläche, Brust, Finger).
- Ball auf einem Körperteil balancieren (z. B. Nacken).
- Rollenden Ball überspringen.
- Ball um verschiedene Körperteile kreisen (um den Oberschenkel, die Knie, den Bauch, usw.)

Technische Merkmale:

- Krafteinsatz des Drehimpulses stimmt mit der gewünschten Rotation überein
- keine Berührung mit dem Handgerät beim Überspringen
- fließende Bewegung



Bewegungskoordination – Handgeräte

Posten 4 - Prellen

- Ball mit zwei oder einer Hand prellen.
- Rhythmus prellen und Geschwindigkeit verändern.
- Mit anderen Körperteilen prellen (Schulter, Ellbogen, Knie, Fuss, usw.)
- Prellend auf den Boden sitzen und wieder aufstehen.

Technische Merkmale:

- Hand bleibt möglichst lange in Kontakt mit dem Handgerät und es sind keine Klatschgeräusche hörbar
- Bewegung aus dem Körper
- Präzise (Höhe und Ort)



Bewegungskoordination – Handgeräte

Posten 5 – Führen, Spiralen, Schwingen

- Ball in verschiedenen Ebenen (neben dem Körper, vor dem Körper, in der Waagrechten) ein- oder zweihändig führen.
- Ball in einer 8er-Bewegung führen (Spirale) ohne zugreifen oder einzuklemmen (Tablar).
- Ball in einer Kreisbewegung schwingen.

Technische Merkmale:

- Ball nicht greifen oder klemmen
- Bewegung bleibt in einer Ebene
- Körper bewegt im Schwung mit

