

## KOORDINATION MIT BÄLLEN

### IM STAND

#### Gerade nach oben werfen

- Im Stehen fangen
- Im Sprung fangen
- Am höchsten Punkt fangen
- Im Sitzen fangen
- In Rückenlage fangen

#### Prellen

- Ständig prellen und sich dabei niederlegen (Bauch -, Rückenlage)
- Um den Körper herum: li, re im Sitzen, Liegen, ..
- Achterschleifen durch die gegrätschten Beine
- Ball abwechselnd im Liegestütz (schwierig)

#### Sitzen

- Langsitz – Ball hochwerfen und fangen

### GEHEN

#### Prellen

- Rückwärts, vorwärts, seitwärts
- Ball gegen Boden werfen und fangen (re, li, abwechselnd, am höchsten Punkt fangen)
- Ununterbrochen prellen
- Abwechselnd re, li
- Rhythmuswechsel (schneller, langsamer)
- Niedersetzen – aufstehen
- Körper „springt mit“ im Stand/ in der Hocke
- Am tiefsten Punkt fangen (knapp über dem Boden)
- Über Hindernisse
- Unter Zeitdruck
- **Mit zwei gleichen Bällen**
- **Mit zwei unterschiedlichen Bällen**

#### Ball Richtung Decke werfen:

- Ball hochwerfen und direkt fangen: beidhändig, re, li, abwechselnd
- 1 x aufspringen lassen und dann fangen
- Nach jedem Mal Aufspringen unter dem Ball durchlaufen
- Am höchsten Punkt fangen (im Sprung) mit gestreckten Armen

### LAUFEN

- Siehe Gehen
- Verschiedene Laufstile: vorwärts, rückwärts, Hopslerlauf,...

### KÖRPERERFAHRUNG

- Augen schließen und prellen
- Ein Auge verbunden

### ÜBUNGEN MIT LUFTBALLONS

- Luftballon fortlaufend spielen (ohne Fangen)
- Fortlaufend und abwechselnd mehrere Luftballons spielen
- Luftballon mit einer bestimmten Farbe nur mit dem Kopf spielen, die anderen mit den Händen