

Halbjahr 2 / U.-WO. 3 Stationstraining Koordinationsübungen

Material - „Koordinationstraining“

Für Station „Hacky-sack“:

- ca. 4 Pylonen zur Stationseingrenzung
- 1 Hackysack

Für Station „Werfen-Hocken-Auffangen-Aufstehen“:

- 2 bis 4 Tennisbälle
- ca. 4 Pylonen zur Stationseingrenzung

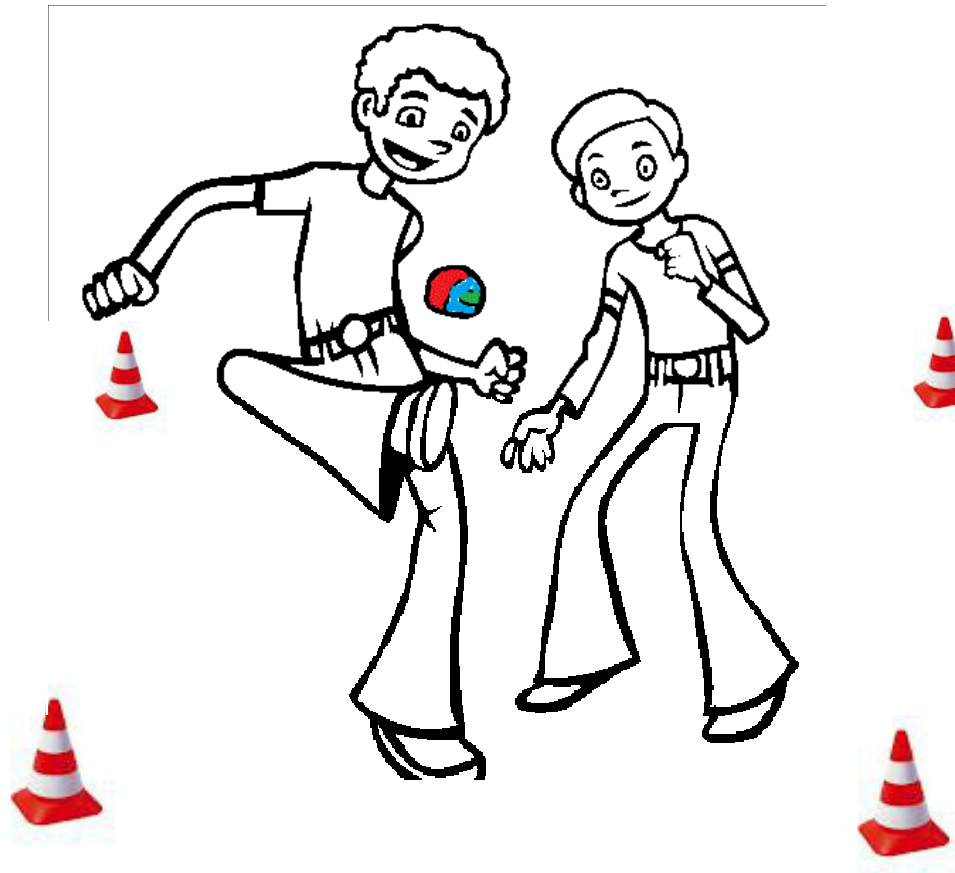
Für Station „Trippel-Parcour“:

- 1 Basketball
- 1 Sitzbank (aus der Halle)
- 1 Hula-Hoop-Reifen
- 3 bis 4 Golfschläger
- 1 Pylone zur Stationskennzeichnung
- 1 Seil oder Band als Startlinie

Für Station „Hindernis-Parcour“:

- 1 Sprossenwand (an der Hallenwand)
- 2 Sitzbänke (aus der Halle)
- 1 Sprungbrett
- 1 Kasten
- 1 Matte
- 1 Pylone zur Stationskennzeichnung
- 1 Seil oder Band als Startlinie

Station: „Hacky-Sack“



Spielt gemeinsam mit dem Hacky-Sack!

Versucht ihn mit Füßen, Beinen, Armen, Oberkörper, Kopf gegenseitig zu spielen und es möglichst lange zu schaffen, dass er nicht zu Boden fällt!

Station: „Werfen-Hocken-Auffangen-Aufstehen“

Schritt 1:

Steh gerade und werf den Tennisball hoch über Deinen Kopf.

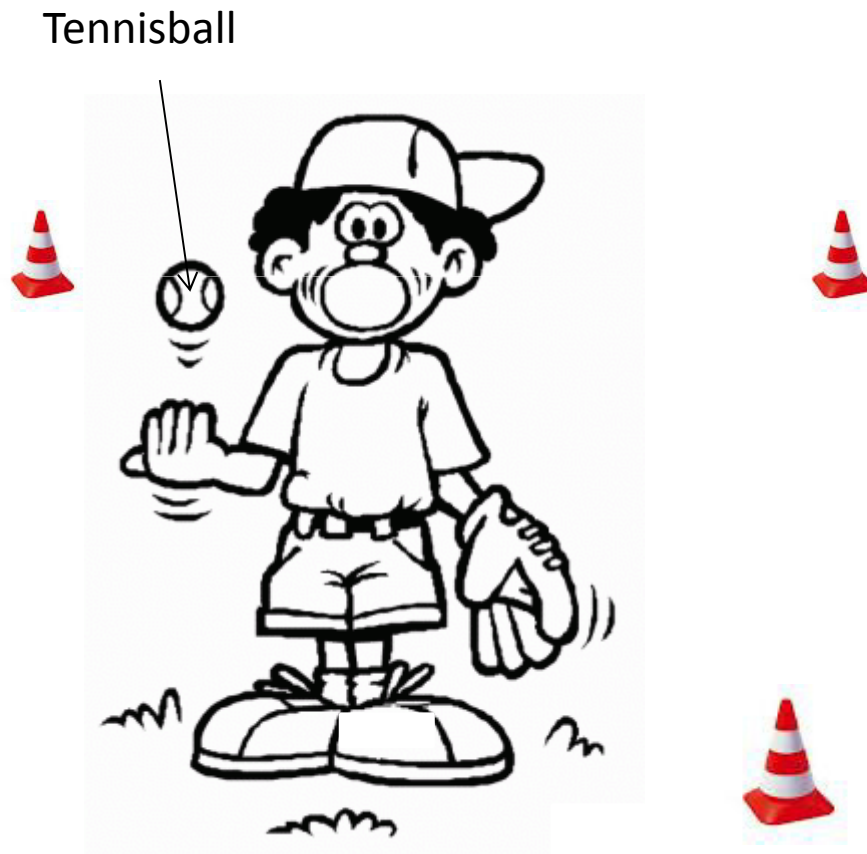
Schritt 2:

Während der Ball hoch und wieder runter fliegt, gehst Du tief in die Hocke.

Schritt 3:

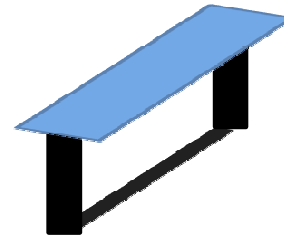
In der Hocke fängst Du den Ball wieder auf.

Wiederhole die Schritte 1 bis 3!



Station: „Trippel-Parcour“

- Nimm den Basketball und Stell dich an die Startlinie.
- Dann trippel mit dem Ball bis zur Bank.
- Während Du weiter den Ball trippelst, übersteigst Du die Bank.
- Trippel den Ball weiter zum Reifen.
- Während Du trippelst, stell dich einmal mit beiden Füßen in den Reifen, geh dann raus (du trippelst den Ball immer weiter).
- Trippel den Ball weiter zu den Schlägern.
- Versuche die Schläger zu überwinden, ohne mit Füßen oder den Ball die Schläger zu berühren.
- Ihr wechselt Euch nach jeder Runde ab!



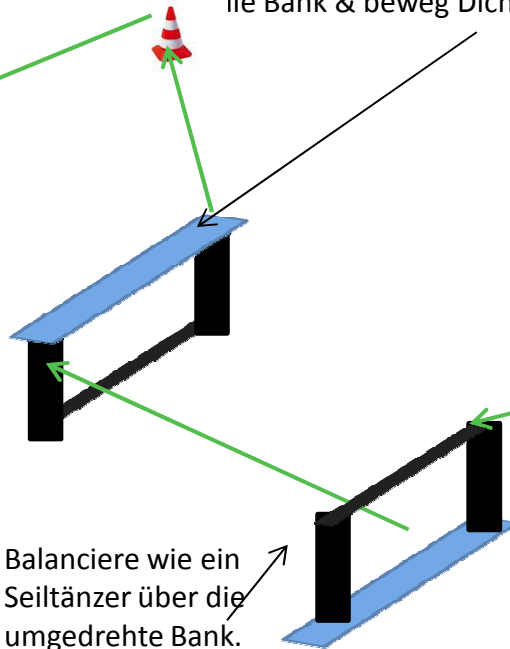
Station: „Hindernis-Parcour“

Die grünen Pfeile geben den Laufweg an.
Lauft nacheinander durch den Parcours. Wenn einer mit dem Balancieren über die erste Bank fertig ist, kann der nächste los laufen.

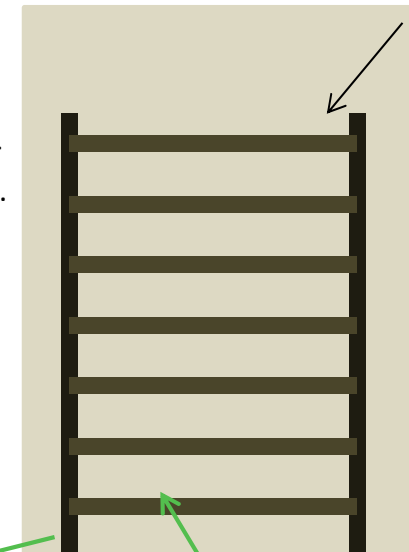
Mit Anlauf vom Hütchen springst Du auf den Kasten.



Umfasse die Kanten der Bank mit deinen Händen, Hüpf mit geschlossenen, angezogenen Beinen wie ein Floh von rechts nach links über die Bank & beweg Dich dabei vorwärts.



Balanciere wie ein Seiltänzer über die umgedrehte Bank.



Kletter die Sprossenwand 1mal hoch und wieder runter.

