

## **Halbjahr 2 / U.-WO. 1 Stationstraining Koordinationsübungen**

### **Material für die Stationen im Koordinationstraining**

#### **Für Station „Leiter-Lauf“:**

- 1 Pylone (Kennzeichnung der Station)
- 1 Seil oder Band (Kennzeichnung der Startlinie)
- 5 bis 6 Golfschläger

#### **Für Station „Bälle-Slalom“:**

- 1 Pylone (Kennzeichnung der Station)
- 1 Seil oder Band (Kennzeichnung der Startlinie)
- 5 bis 6 Pylonen für die Slalomstrecke
- 1 Fußball
- 1 Tennisball

#### **Für Station „Basketball“:**

- 1 Pylone (Kennzeichnung der Station)
- 1 Seil oder Band (Markierung, von wo aus geworfen wird)
- 1 Basketball
- 1 Basketballkorb (an der Hallenwand direkt, oder „tragbar“ mit Gestell)

#### **Für Station „Bälle-Zuwurf“:**

- 2 Pylonen (Kennzeichnung der Positionen, von denen aus geworfen wird)
- 2 Seile oder Bänder (Markierung, von wo aus geworfen wird)
- 2 Tennisbälle

#### **Für Station „Springender Golfball“:**

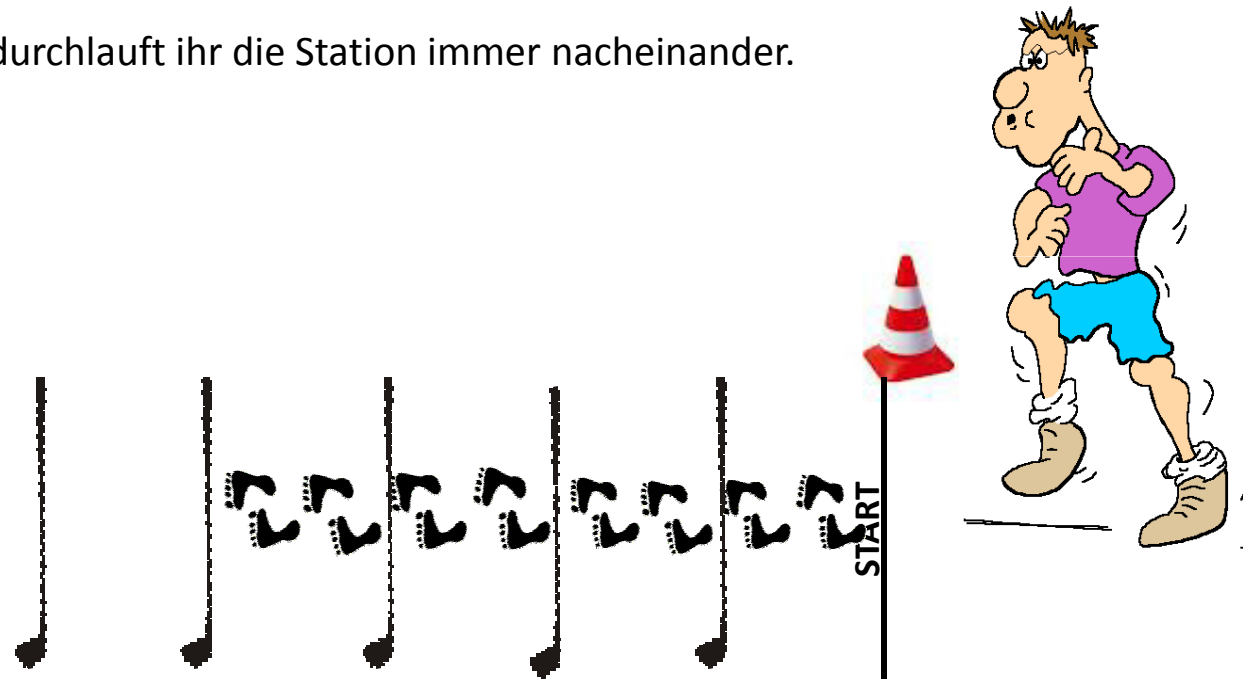
- 1 Pylone (Kennzeichnung der Station)
- 1 Golfball (Loftball)
- Eisen 9

# Station: „Leiter-Lauf“

Trainiere hier Deine Schnelligkeit und versuche ganz schnelle kleine Schritte in den Zwischenräumen zu machen.

Versuch so viele Schritte pro Zwischenraum wie möglich zu schaffen!

Innerhalb der Gruppe durchläuft ihr die Station immer nacheinander.



# Station: „Bälle-Slalom“

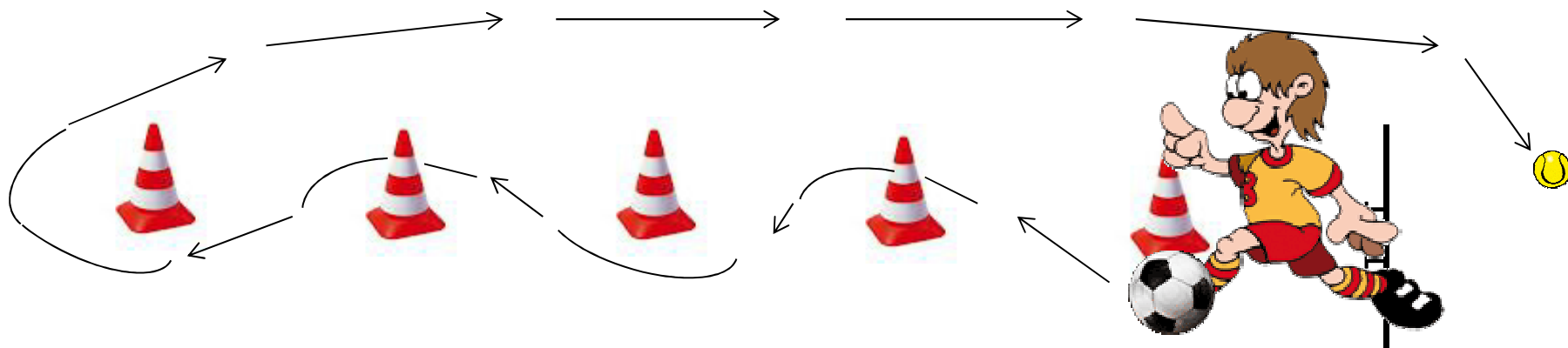
Du startest mit dem Fußball und durchläufst damit den die Slalomstrecke, indem Du den Ball mit deinem Fuß spielst.

Der Ball sollte möglichst immer an Deinem Fuß sein, weiteres Wegspielen ist nicht erlaubt.

Nach dem Slalom läufst Du mit dem Ball wieder zurück zum Startpunkt, auch dabei führst Du den Ball mit den Füßen.

Dann ist der nächste aus Deiner Gruppe dran.

Wenn alle mit dem Fußball den Slalom gemeistert haben, führt ihr die Übung nochmal mit dem Tennisball durch.



# Station: „Basketball“



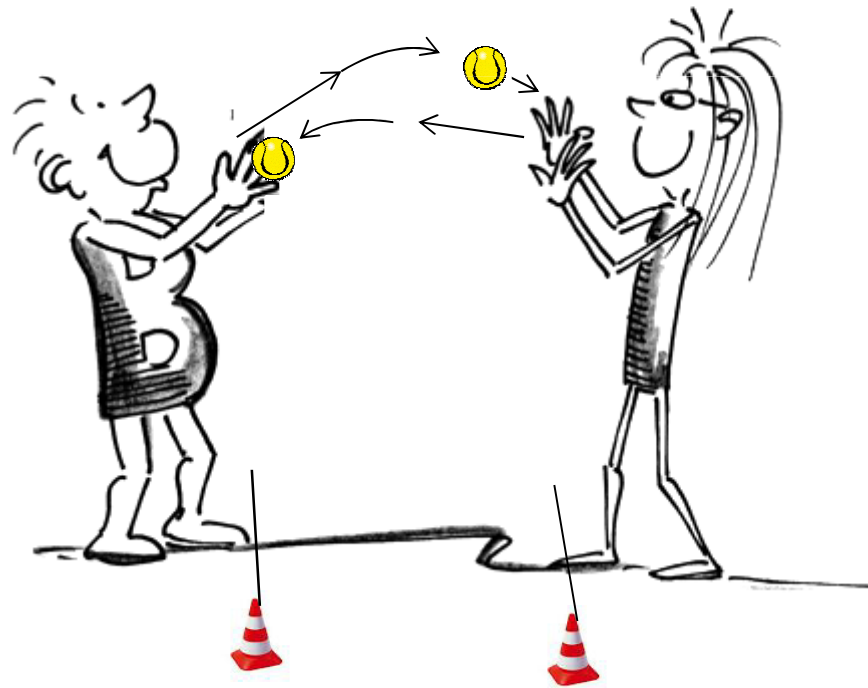
Von einer markierten Position aus sollst Du versuchen mit dem Basketball Körbe zu werfen.

*Nach jedem Versuch wird sich abgewechselt.*

# Station: „Bälle-Zuwurf“

Jeder von Euch stellt sich zu einem Hütchen hinter die Linie und jeder von Euch hat einen Tennisball.

Ich sollte Euch die Tennisbälle gleichzeitig zuwerfen und sie dann wieder auffangen.  
Wie oft schafft ihr es, ohne, dass ein Ball auf den Boden auf kommt??



# Station: „Springender Golfball“



- 1) Greife den Schläger mit nur einer Hand.
- 1) Nimm einen Ball und versuche ihn auf der Schlagfläche springen zu lassen!
- 1) Wie oft schaffst Du es, ohne, dass der Ball auf den Boden fällt?
- 1) Wechselt euch jeweils nach 3 Versuchen ab.

**TIPP:**

*Greif den Schläger am unteren Griffende, dann ist es leichter den Schläger mit nur einer Hand zu halten!*