

Station 4 – Koordinationsübungen

Material:

- 10 Bälle (Soft & Normal)
- Übungsliste
- 1 Stempel
- ggf. 1 Koordinationsleiter

In der Box:

- Übungsliste
- 1 Stempel
- 1 Koordinationsleiter

Aufbau:

- Station wird mit Bällen und der Übungsliste ausgestattet

Durchführung:

- Die Kinder probieren sich an den verschiedenen Koordinationsübungen der Übungsliste



Station 4 – Übungsliste

Koordinationsübungen + Varianten (**ohne** Koordinationsleiter):

1. Ball hochwerfen, klatschen und Ball fangen
 - so oft wie möglich klatschen
 - vor und hinter dem Körper klatschen
2. Ball hochwerfen, auf den Boden setzen und Ball fangen
 - Ball im Sitzen fangen
 - Aufstehen und im Stehen den Ball fangen
3. Ball hochwerfen, Boden mit den Händen berühren und Ball wieder fangen
4. Ball hochwerfen, 360°-Drehung um die eigene Achse und Ball fangen
5. Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen, anschließend wird der Ball hinter dem Rücken hochgeworfen und vor dem Körper gefangen

Koordinationsübungen + Varianten (**mit** Koordinationsleiter):

1. Durch die Koordinationsleiter laufen, dabei
 - Eine Berührung mit dem Fuß pro Freiraum
 - Zwei Berührungen mit dem Fuß pro Freiraum
 - Mit geschlossenen Beinen springen
 - Auf einem Bein springen
 - Zwei Felder vor, eins zurück mit jeweils zwei Berührungen pro Freiraum
2. Neben der Leiter laufen und zwischen den Sprossen prellen
3. Durch die Leiter laufen und daneben prellen

Weitere Übungen können individuell von der Stationsbetreuung angeleitet werden.