

Stundenplan Koordination

1. Begrüßung

2. Aufwärmen (15min)

Die Teilnehmer gehen paarweise zusammen und stellen sich hintereinander, mit der gleichen Blickrichtung. Dann beginnen beide im Stand zu laufen.

Der Hintere gibt Signale und der Vordere muss diese ausführen.

1. Linke Schulter – Linken Arm heben
2. Rechte Schulter – Rechten Arm heben
3. Linke Hüfte – Linkes Bein heben
4. Rechte Hüfte – Rechtes Bein heben

Positionswechsel nach 10Signalen

3Signale im Vorhinein gegeben und der Vordere muss diese ausführen.

Positionswechsel nach 10Signalen

Es kommen zwei weitere Signale dazu und wieder auf ein Signal reduziert.

5. Kopf – Hochspringen
6. Rücken – in die Knie

Positionswechsel nach 10Signalen

3Signale im Vorhinein gegeben und der Vordere muss diese ausführen.

Positionswechsel nach 10Signalen

Danach werden die Signale wieder einzeln gegeben und der Vordere muss die Übungen diagonal zum Signal ausführen.

1. Linke Schulter – Rechtes Bein heben
2. Rechte Schulter – Linkes Bein heben
3. Linke Hüfte – Rechten Arm heben
4. Rechte Hüfte – Linken Arm heben
5. Kopf – in die Knie
6. Rücken – Hochspringen

Positionswechsel nach 10Signalen

Ende der Übung

3. Linien fangen (15min)

Alle Teilnehmer dürfen nur auf den Linien laufen. Ein Fänger wird bestimmt. Wer gefangen wird ist nächster Fänger. Erhöhung auf zwei Fänger.

Abschluss zwei Fänger – wer gefangen wurde geht zur Seite und macht Pause.

5min Pause

4. Koordinationsleiter (20min)

Abhängig von der Teilnehmeranzahl werden eine oder zwei Gruppen vor einer Koordinationsleiter gebildet.

Übung 1: in jedes Feld mit einem Fuß durchlaufen *2

Übung 2: in jedes Feld mit beiden Füßen durchlaufen *2

Übung 3: mit beiden Beinen in ein Feld springen *2

Übung 4: mit einem Fuß in ein Feld springen *2 (mit Seitenwechsel)

Übung 5: Rückwärts laufen immer mit einem Fuß in einem Feld *2

Übung 6: Rückwärts laufen immer mit beiden Füßen in ein Feld *2

Übung 7: Linkes Bein ins Feld – rechtes daneben – Abwechselnd *2

Übung 8: Beide Füße ins Feld und dann seitlich raus *2

Übung 9: in jedes zweite Feld durchlaufen *2

Übung 10: seitlich mit linken Fuß, dann rechten Fuß – wieder raus – nächstes Feld *2

10min Pause

5. Lang Bank normal (10min)

Übung 1: normales drüber gehen

Übung 2: rückwärts drüber gehen

Übung 3: bis zur Mitte normal, dann umdrehen

Übung 4: Beinwechsel auf der Bank (links/rechts)

Übung 5: rückwärts Beinwechsel auf der Bank (links/rechts)

Übung 6: beide Beine auf Bank – links/rechts runter – wieder hoch

6. Lang Bank schmal (10min)

Übung 1: normales drüber gehen

Übung 2: rückwärts drüber gehen

Übung 3: bis zur Mitte normal, dann umdrehen

7. Lang Bank – schmal/beweglich (20min)

Übung 1: normal drüber gehen

Übung 2: rückwärts drüber gehen

Übung 3: bis zur Mitte normal, dann umdrehen

Übung 4: bis zur Mitte normal, dann versuchen auf einem Bein zu balancieren (5sek) – Wechsel auf anderes Bein

Übung 5: bis zur Mitte – Tennisball passen (5mal)

Übung 6: bis zur Mitte, dann auf ein Bein – Ball passen (5mal)

Übung 7: Ball zum Teilnehmer auf gegenüberliegender Bank passen (2Bälle) (5mal)

5min Pause

8. Blindes Volleyball – Teamwork (15min)

oder

9. Roboter Spiel – Teamwork (15min)

Wegräumen 15min