



Prellen und balancieren

Thema / Hauptziel: Koordinationstraining

Sozialform: Einzelübung für zu Hause

Platz- und Materialbedarf:

- 2 Bälle (Basket,- Fuß- oder Handball...)
- 1 kleiner Ball (Tischtennis,- Golf- oder Tennisball) Alternativ: runder Radiergummi, Holzkugel...
- 1 Tischtennisschläger – wenn keiner vorhanden: dünnes- kleines Brett, dünnes Buch, Stück Karton...

Übungs- / Spielbeschreibung:

Vorübungen:

- Einen Ball prellen (Bild 1)
- Einen kleinen Ball (z.B.: Tennisball) auf einem Schläger balancieren (Bild 2)

Hauptübung:

- Gleichzeitig einen Ball prellen und einen kleinen Ball auf einem Schläger balancieren (Bild 3)

Variante:

- Prellt den Basketball und spielt den Tischtennisball immer wieder nach oben (tippen)! Der Tennisball soll den Boden dabei nicht berühren (sehr schwer!!!)



Bild 1



Bild 2



Bild 3



2 Bälle gleichzeitig prellen

Thema / Hauptziel: Ballkoordination

Sozialform: Einzelübung für zu Hause

Platz- und Materialbedarf:

- 2 Bälle

Übungs- / Spielbeschreibung:

Vorübung:

- Einen Ball 20-mal mit einer Hand prellen, dann Handwechsel

Hauptübung:

- Zwei Bälle gleichzeitig prellen

Varianten:

- 2 Bälle 5- mal gleichzeitig prellen, dann Bälle kreuzen...
- 2 Bälle gleichzeitig prellen mit geschlossenen Augen
- 2 Bälle gleichzeitig prellen und Kniebeugen durchführen
- 2 Bälle gleichzeitig prellen und in die Hände klatschen...





Prellen im Einbeinstand

Thema / Hauptziel: Ballkoordination und Gleichgewicht

Sozialform: Einzelübung für zu Hause

Platz- und Materialbedarf:

- 1 Ball

Übungs- / Spielbeschreibung:

- Einbeinstand, das andere Bein am Fußrist umgreifen und die Ferse mit einer Hand zum Gesäß ziehen
- Gleichzeitig wird mit der anderen Hand ein Ball geprellt
- Seitenwechsel

Varianten:

- Mit geschlossenen Augen
- „kleine“ Kniebeugen mit dem Standbein durchführen
- Den Ball leicht links- rechts prellen
- Den Ball leicht vor- zurück prellen

