

Koordinationstraining

1.) **Balljonglage**

Partnerübung. Teilnehmer A und B stehen sich gegenüber (jeder hat einen Ball). Teilnehmer A wirft seinen Ball hoch, während Teilnehmer B einen Brustpass zu Teilnehmer A spielt. A spielt den Pass von B wieder zurück und fängt anschließend seinen hochgeworfenen Ball.
 Varianten: Bodenpass anstatt Brustpass. Nach dem Pass und vor dem Fangen einmal in die Hände klatschen.

Material: Bälle

Koordinative Fähigkeiten: Reaktionsfähigkeit

2.) **Let's Dance**

Spiel und Spaß das Gehirn trainieren

07
www.raika.training

Material / Vorbereitung

- Zahlen auf farbige Bodenmatten oder Farbzettel
- Farb-Nummern-Liste
- evtl. Laufzettel, damit Übungsergebnis mitgeschrieben werden können
- 2 Spieler je Übung (3 wenn einer zählen soll)

Beschreibung

- Zahlen und Farben nacheinander vorlesen
- Spieler springt bei rot und blau, sowie bei geraden Zahlen mit rechtem Fuß
- Spieler springt bei grün und gelb, sowie bei ungeraden Zahlen mit linkem Fuß

Variation

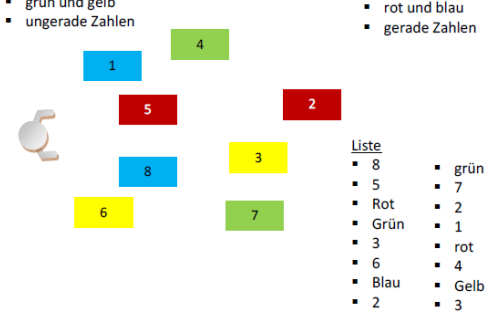
- Rechenaufgaben – Ergebniszahl ist umzusetzen

linker Fuß

- grün und gelb
- ungerade Zahlen

rechter Fuß

- rot und blau
- gerade Zahlen



▪ 8	▪ grün
▪ 5	▪ 7
▪ Rot	▪ 2
▪ Grün	▪ 1
▪ 3	▪ rot
▪ 6	▪ 4
▪ Blau	▪ Gelb
▪ 2	▪ 3
▪ Rot	▪ 2+2=

Spiel und Spaß das Gehirn trainieren

08
www.raika.training

Material / Vorbereitung

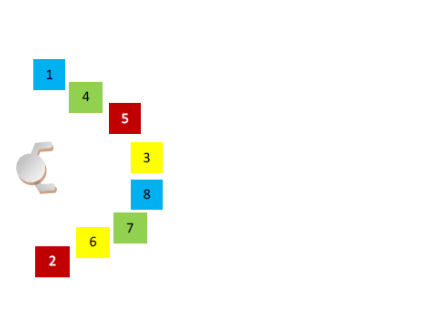
- Zahlen auf farbige Bodenmatten oder Farbzettel
- 2 Bälle
- evtl. Laufzettel, damit Übungsergebnis mitgeschrieben werden können
- 2 Spieler je Übung (3 wenn einer zählen soll)

Beschreibung

- Zahlen und Farben rufen
- Spieler springt bei rot und blau, sowie bei geraden Zahlen mit rechtem Fuß
- Spieler springt bei grün und gelb, sowie bei ungeraden Zahlen mit linkem Fuß
- Anschließend muss er geworfene Bälle mit 2 Händen fangen

Variation

- Zahlen in anderen Farben, als Farbkarte – bei gehobenen Arm Farbe der Zahl ansonsten Farbe der Karte bzw. Zahl
- Ball mit rechts oder links fangen, je nach Zahl welche mit dem Fuß berührt wurde z. B. blau = Fuß auf 1 = Fangen mit linker Hand (ungerade Zahl = Links / gerade Zahl = rechts)
- 2 Bälle zuwerfen, auf Zuruf, Anzahl der angesagten Bälle fangen
- Unterschiedliche Sprachen (z. B. deutsch / englisch)



Koordinative Fähigkeiten: Reaktionsfähigkeit

3.) **Shake it**

Eine Person stellt sich auf das Wackelbrett oder den Bosu Ball mit einem Bein.

Variation I: Bein wechseln

Variation II: Augen zu machen

Variation III: Seil um die Hüfte und der Partner versucht die Person auf dem Wackelbrett leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen

Variation IV: Der Person wird ein Ball zugeworfen, den er fangen muss

Material: Wackelbrett oder Bosu Ball. Seile, Softbälle

Koordinative Fähigkeiten: Gleichgewichtsfähigkeit

4.) ***We will rock you***

Die Gruppen müssen sich eine Choreographie zum Song „we will rock you“ mit verschiedenen Materialien überlegen.

Material: We will rock you + was die Halle hergibt

Koordinative Fähigkeiten: Rhythmisierungsfähigkeit

5.) ***up and under***

Jeder Teilnehmer bekommt einen Tennisball den er mit einer Hand hochwirft und gleichzeitig einen anderen Ball prellt.

Variation I: Zweiter Ball einem Partner mit dem Fuß zugespielt

Variation II: Tischtennisschläger der den Tischtennisball hochhält und mit der anderen Hand muss ein Luftballon hochgehalten werden.

Material: Volleyball

Koordinative Fähigkeit: Kopplungsfähigkeit