

KOORDINATIONS-WORKOUT - MAXI

Diese Woche ist Eure Geschicklichkeit gefragt! Wir bringen Euer Hirn ein bisschen in Wallung und stellen Euch knifflige Koordinationsaufgaben.

Ihr benötigt dafür Jonglierbälle oder Tennisbälle oder auch einfach nur gut zusammengeknäulte Socken und Musik für die gute Laune.

Viel Spaß damit!

Bild	Übung
	<p>Ball werfen Stellt Euch locker auf. Eure Füße sind ungefähr hüftbreit. Nehmt in jede Hand einen Ball. Werft den Ball in der rechten Hand 10 Mal hoch und fangt ihn wieder auf. Danach macht Ihr das Gleiche mit der linken Hand. Sind beide Hände sicher, werft Ihr beide Bälle gleichzeitig hoch und fangt sie wieder auf.</p>
	<p>Ball werfen und mit dem Bein schwingen Ihr seid nun sicher im Werfen und Fangen mit beiden Händen? Gut, dann kommt das Bein dazu. Schwingt das rechte Bein vor und zurück, während Ihr die Bälle mit beiden Händen hochwerft und wieder fangt. Wechselt nach 10 Mal auf das linke Bein. Klappt das mit dem Schwingen schon gut, könnt Ihr versuchen mit dem Bein zu kreisen oder auch eine liegende Acht in die Luft zu malen. Probiert alle Varianten mit beiden Beinen aus.</p>
	<p>Ball im Fallen auffangen Haltet nun die Hände so, dass die Bälle nach unten zeigen. Fangt wieder mit der rechten Hand an. Führt die Hand nach oben, lasst in der Aufwärtsbewegung den Ball los und fangt ihn wieder auf. Wechselt auf die andere Hand, wenn es gut funktioniert. Versucht es danach mit beiden Händen gleichzeitig.</p>
	<p>Bälle entgegengesetzt werfen / fangen und mit dem Bein schwingen Nun werft Ihr mit beiden Händen unterschiedlich. Die rechte Hand startet mit dem Ball nach oben, die linke Hand mit dem Ball nach unten. Wechselt nach jedem Wurf ab. Wenn es gut läuft, kommen wieder die Beine ins Spiel. Schwingt ein Bein, kreist ein Bein oder malt eine liegende Acht in die Luft, während Ihr die Bälle werft und fangt.</p>
	<p>Überkreuz nach oben werfen und fangen Jetzt zeigen beide Bälle wieder nach oben. Werft die Bälle gleichzeitig hoch und fangt sie mit überkreuzten Händen wieder auf. Werft sie mit überkreuzten Händen wieder hoch und fangt sie ohne Überkreuzung wieder auf. Wenn das gut funktioniert, achtet nun darauf, dass bei der Überkreuzung immer ein anderer Arm oben ist.</p>

Bild	Übung
	<p>Überkreuz nach unten fallen lassen und fangen Beherrscht Ihr den Wurf über Kreuz gut? Dann wechselt nun Eure Wurftechnik und dreht den Ball wieder nach unten. Versucht auch so den Ball sicher über Kreuz zu werfen und zu fangen.</p>
	<p>Überkreuzwurf und mit dem Bein schwingen Nun kommen zum Werfen über Kreuz die Beine hinzu. Verlagert Euer Gewicht auf ein Bein und legt den freien Fuß gekreuzt hinter Euer Standbein. Die Bälle zeigen nun wieder nach oben. Die Arme starten parallel. Werft die Bälle hoch und fangt sie über Kreuz auf. Währenddessen führt Ihr den gekreuzten Fuß in Parallelstellung. Der nächste Schritt funktioniert umgekehrt. Versucht es auch mit dem anderen Fuß. Wenn es Euch gut gelingt, geht Ihr weiter zum nächsten Schritt.</p>
	<p>Überkreuzwurf mit Sprung Jetzt sind beide Beine gefragt. Wir wagen einen Sprung. Ihr beginnt mit überkreuzten Beinen und parallelen Armen. Werft die Bälle hoch und fangt sie über Kreuz auf. Dabei macht Ihr einen kleinen Sprung und stellt die Füße wieder parallel, während die Arme gekreuzt fangen. Der nächste Schritt funktioniert umgekehrt. Die Beine gehen über Kreuz, während die Arme wieder in Parallelstellung gehen.</p>