

KOORDINATIONS-WORKOUT – MIDI

Diese Woche ist Euer Geschick gefragt! Passend zur Faschingszeit könnt Ihr Euch viele bunte Luftballons aufblasen lassen und mit ihnen trainieren.

Ihr benötigt dafür viele bunte Luftballons, einen Kochlöffel oder eine Fliegenklatsche, viele kleine Hindernisse für einen Parcours, einen Ball, den Ihr gut fangen und werfen könnt und, wenn Ihr möchtet, natürlich auch Musik.

Viel Spaß dabei!


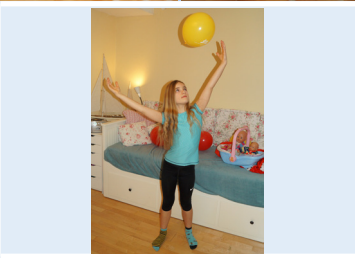


Bild	Übung
	<p>Luftballon in der Luft halten Werft den Luftballon hoch in die Luft und versucht ihn so lange wie möglich oben zu halten, indem Ihr ihn mit der Hand oder dem Fuß immer wieder nach oben spielt. Variiert nun, nehmt Fuß und Hand immer abwechselnd, nur den Fuß, nur den Kopf etc..</p>
	<p>Pässe Schlagt den Luftballon über Euren Kopf hinweg von einer Hand zu anderen. Haltet den Ballon so lange wie möglich in der Luft. Wie viele Pässe schafft Ihr?</p>
	<p>Luftballon balancieren Baut Euch einen kleinen Parcours auf, z. B. als Slalom, mit Steigemöglichkeiten ect.. Balanciert den Luftballon auf einem Kochlöffel oder mit der Fliegenklatsche durch den Parcours. Ihr könnt auch versuchen, den Luftballon permanent dabei in der Luft zu halten.</p>
	<p>Partnerlauf Sucht Euch einen Partner. Klemmt den Luftballon zwischen Euch ein und versucht so durch den Parcours zu kommen. Geht auch seitwärts, geht in die Hocke, versucht es auch einmal Rücken an Rücken.</p>
	<p>Pässe mit Partner Spielt mit Eurem Partner den Luftballon hin und her. Macht es Euch schwerer, indem ihr nur eine Hand, nur den Fuß, nur den Kopf nehmt.</p>

Bild	Übung
	<p>In die Hände klatschen Nehmt Euch den Ball und werft ihn 10 mal hoch in die Luft und fangt in wieder auf. Klappt das schon gut, dann versucht in die Hände zu klatschen, bevor Ihr den Ball wieder fangt (1 Mal, 2 Mal, vielleicht sogar 3 Mal??) oder dreht Euch einmal und fangt ihn wieder.</p>
	<p>Ball mit Partner hin und her werfen Nun könnt Ihr Euch den Ball mit Eurem Partner zuwerfen. Wie oft schafft Ihr es, ohne dass der Ball herunterfällt?</p>
	<p>Ball werfen und Luftballon in der Luft halten Jetzt kommt der Luftballon wieder ins Spiel. Passt Euch gegenseitig weiter den Ball zu und haltet dabei den Luftballon in der Luft. Wie oft schafft Ihr es nun?</p>