

KOORDINATIONS-WORKOUT – MINI

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

Ihr benötigt dafür viele bunte Luftballons, einen Kochlöffel oder eine Fliegenklatsche, viele kleine Hindernisse für einen Parcours und, wenn ihr möchtet, natürlich auch Musik.

Viel Spaß dabei!

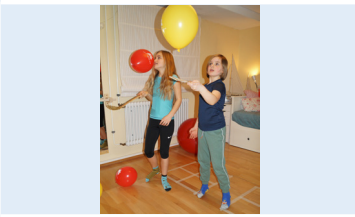





Bild	Übung
	<p>Luftballon in der Luft halten Werft den Luftballon hoch in die Luft und versucht diesen so lange wie möglich oben zu halten, indem ihr ihn mit der Hand oder dem Fuß immer wieder anstoßt.</p>
	<p>Luftballon mit Gegenstand in der Luft halten Versucht nun den Luftballon mit einem Kochlöffel oder einer Fliegenklatsche so lang wie möglich in der Luft zu halten, ohne dass er den Boden berührt.</p>
	<p>Pässe Sucht Euch einen Partner und spielt mit diesem den Luftballon immer hin und her, ohne dass dieser dabei den Boden berührt. Ihr könnt dazu auch nur den Kopf oder nur die Füße benutzen.</p>
	<p>Werfen – Klatschen – Fangen Werft den Luftballon in die Luft und versucht ihn mit beiden Händen wieder zu fangen. Wenn Euch das gut gelingt, klatscht vor dem Fangen in die Hände. Wie oft schafft ihr das?</p>
	<p>Mehrere Luftballons in der Luft Werft mehrere Luftballons gleichzeitig in die Luft und versucht sie alle in der Luft zu halten, ohne dass einer den Boden berührt. Dieses Spiel könnt ihr auch zusammen mit einem Partner spielen.</p>

Bild	Übung
	<p>Luftballon balancieren</p> <p>Baut Euch einen kleinen Parcours auf, z. B. als Slalom, mit Steigemöglichkeiten ect.. Balanciert den Luftballon auf Eurer flachen Hand, einem Kochlöffel oder mit der Fliegenklatsche durch den Parcours. Ihr könnt auch versuchen den Luftballon dabei immer in der Luft zu lassen.</p>
	<p>Partnerlauf</p> <p>Sucht Euch einen Partner. Klemmt den Luftballon zwischen euch ein und versucht so durch den Raum zu tanzen oder Euren Parcours zu bewältigen. Geht auch seitwärts, geht in die Hocke, versucht es auch einmal Rücken an Rücken.</p>