

42 Jonglage

Quantitative Kriterien

Wiederholungen
Bewegungsrhythmus
Serien
Serienpause
Gesamtzeit der Übung
Trainingseinheiten

Bis Bälle verloren gehen
Kontinuierliche Bewegung
3 – 5
Keine
5 Minuten
Täglich möglich

Koordination - Jonglage

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.

Bewegungsverlauf



Jonglieren mit mehreren Bällen.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

43 Prellen mit 1 Ball

Quantitative Kriterien

Wiederholungen

Bewegungsrhythmus

Serien

Serienpause

Gesamtzeit der Übung

Trainingseinheiten

30 oder bis Ball verloren geht

Kontinuierliche Bewegung

3 – 5

keine

5 Minuten

Täglich möglich

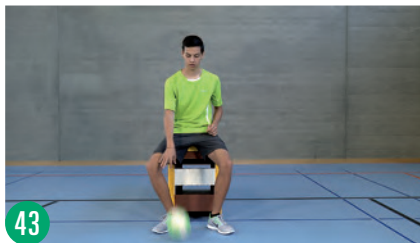
Koordination - Prellen

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.

Bewegungsverlauf



Ball von der einen zur anderen Seite prellen und wieder zurück. Mit oder ohne Handwechsel möglich.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

44 Pellen mit 2 gleichen Bällen

Quantitative Kriterien

Wiederholungen
Bewegungsrhythmus
Serien
Serienpause
Gesamtzeit der Übung
Trainingseinheiten

30 oder bis Ball verloren geht
Kontinuierliche Bewegung
3 – 5
keine
5 Minuten
Täglich möglich

Koordination - Pellen

Ausgangsstellung



44

Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.

Bewegungsverlauf



44

Einen Ball auf der rechten Seite, einen Ball auf der linken Seite pellen.

Endstellung



44

Kontinuierliche Bewegung.

45 Prellen mit 2 unterschiedlichen Bällen

Quantitative Kriterien

Wiederholungen

Bewegungsrhythmus

Serien

Serienpause

Gesamtzeit der Übung

Trainingseinheiten

30 oder bis Ball verloren geht

Kontinuierliche Bewegung

3 – 5

keine

5 Minuten

Täglich möglich

Koordination - Prellen

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.

Bewegungsverlauf



Einen Ball auf der rechten Seite, einen Ball auf der linken Seite prellen.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

46 Balanceübung 1-Beinstand labil

Quantitative Kriterien

Wiederholungen
Bewegungsrhythmus
Serien
Serienpause
Gesamtzeit der Übung
Trainingseinheiten

Koordination - Gleichgewicht

Bis Gleichgewicht verloren geht, höchstens 30 Sekunden
Statisch
3 – 5
Keine
5 Minuten
Täglich möglich

Ausgangsstellung



Einbeinstand auf Matte. Rücken aufgerichtet. Arme hängen lassen.

Bewegungsverlauf



Das andere Bein nach vorne bis in die Waagerechte hochheben. So lange wie möglich stabil stehen bleiben.

Endstellung



Langsam zurück in die Standposition und die Seite wechseln.

47 Standwaage

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	Bis Gleichgewicht verloren geht, höchstens 30 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Statisch
Serien	3 – 5
Serienpause	Keine
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Koordination - Gleichgewicht

Ausgangsstellung



Einbeinstand auf Boden. Arme locker hängen lassen. Das andere Bein bis in die Waagrechte vorne hoch halten.

Bewegungsverlauf



Schwungbein nach hinten ausstrecken. Gleichzeitig Oberkörper nach vorne neigen und Arme zur Seite strecken.

Endstellung



Langsam wieder in die Standposition gehen und die Bewegung wiederholen. Anschliessend die Seite wechseln.

48 Träumender Verkehrspolizist leicht

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Koordinationsübung

Ausgangsstellung



Auf beide Fersen stehen. Arme hängen lassen. Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Von den Fersen über die Fusssohlen zu den Zehen bewegen.

Endstellung



Bewegung wieder zurück machen. Bewegung kontinuierlich wiederholen.

49 Träumender Verkehrspolizist mittel

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Mit einem Fuss auf der Ferse stehen, mit dem anderen Fuss auf den Zehen stehen.

Bewegungsverlauf



Mit dem einen Fuss von der Ferse über die Fußsohle zu den Zehen bewegen. Mit dem anderen Fuss gleichzeitig von den Zehen über die Fußsohle zur Ferse bewegen.

Endstellung



Bewegung kontinuierlich.

50 Träumender Verkehrspolizist schwer

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Koordinationsübung

Ausgangsstellung



Schrittstellung. Vorderes Bein auf dem Fersen, hinteres Bein auf den Zehen. Arme sind gegengleich in Schrittposition.

Bewegungsverlauf



Ganzen Körper um 180° drehen, gleichzeitig wechselt der eine Fuss von der Ferse auf die Zehen und der andere Fuss von den Zehen auf die Ferse. Zusätzlich wechseln die Arme ihre Position.

Endstellung



Bewegung kontinuierlich.

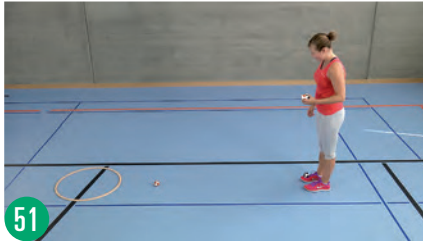
51 Zielwurf

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	10 – 20
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	keine
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

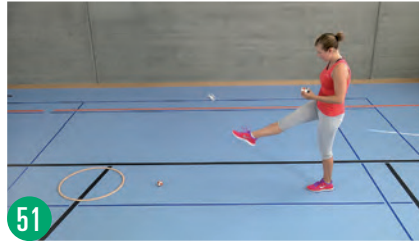
Koordination - Gleichgewicht

Ausgangsstellung



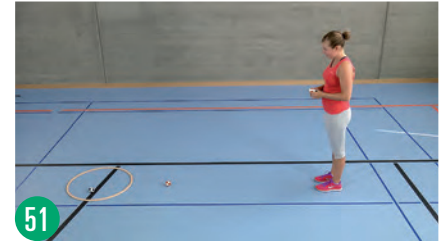
Stand auf Boden.

Bewegungsverlauf



Hackysack auf den einen Fussrücken legen und versuchen, dieses in den Reif zu werfen.

Endstellung



Mehrere Wiederholungen. Anschliessend Seite wechseln.

59 Hula Hoop

Quantitative Kriterien

Wiederholungen

bis der Reifen runterfällt

höchstens 30 Sekunden

Bewegungsrhythmus

Kontinuierliche Bewegung

Serien

3 - 5

Serienpause

10 Sekunden

Gesamtzeit der Übung

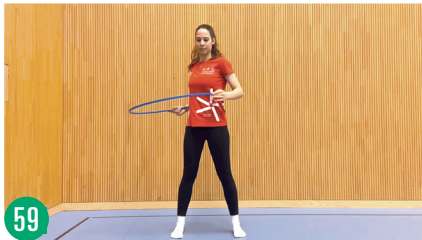
5 Minuten

Trainingseinheiten

Täglich möglich

Koordinationsübung

Ausgangsstellung



Füße ungefähr hüftbreit auf den Boden platzieren. Reifen durch hin und her bewegen der Arme in Schwung bringen. Reif loslassen und mit Beckenbewegung in Schwung halten. Armposition frei wählbar.

Bewegungsverlauf



Kreisen des Beckens.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.