

# Koordinative Fähigkeiten

## Nr. 0

---

### Koordinative Fähigkeiten mit Bällen

#### **Vorbemerkungen:**

Stationentraining (ca. 3 Minuten pro Station)  
2er Gruppen

#### Aufstellen:

Jede 2er Gruppe stellt einen Posten mit Hilfe des Postenblattes auf, probiert ihn aus und zeigt ihn anschliessend der ganzen Klasse vor.

#### **Urheberrecht / Copyright:**

Diese Lehrunterlage steht allen Personen **kostenlos** zum persönlichen Gebrauch und zu Unterrichtszwecken an Schulen/Vereinen zur Verfügung. Hierfür genügt die Quellenangabe. Jedwelche weitere Nutzung - insbesondere das Speichern und Kopieren der Daten zum Zwecke der Weiterverbreitung - bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung des Urhebers.

Marcel Cavelti, 30.8.2004

# Koordinative Fähigkeiten

## Nr. 1

---



### **Aufgabe:**

Einen Ball hochwerfen, zwischen den Beinen des Partners hindurchkriechen und den Ball wieder direkt aus der Luft fangen!

Einen Ball hochwerfen, über deinen Partner springen (Bocksprung) und den Ball wieder direkt aus der Luft fangen!

Mat: 1 Softball

# Koordinative Fähigkeiten

## Nr. 2

---



### **Aufgabe:**

Balancieren auf den Kastendeckeln und einander einen Ball zuwerfen.

Mat: 6 Medizinbälle, 2 Kastendeckel

# Koordinative Fähigkeiten

## Nr. 3

---



### **Aufgabe:**

Ballon in der Luft jonglieren und einander einen Ball zuwerfen.

Mat: 1 Volleyball, 2 Luftballone

# Koordinative Fähigkeiten

## Nr. 4

---



### **Aufgabe:**

A wirft einen Ball senkrecht in die Höhe, B passt einen anderen Ball zu A, A spielt sofort zurück und fängt den ersten Ball wieder.

Mat: 2 Basketbälle, 2 Handbälle, 2 Tennisbälle

# Koordinative Fähigkeiten

## Nr. 5

---



### **Aufgabe:**

Balancieren auf einem Medizinball und einander einen Ball zuwerfen.

Mat: 2 Medizinbälle, 1 Volleyball, 1 Schaumstoffmatte

# Koordinative Fähigkeiten

## Nr. 6

---



### **Aufgabe:**

Einander einen Ball über die Schaumstoffmatte zuwerfen. Ball darf nicht auf den Boden fallen.

Mat: Schaumstoffmatte, 1 Volleyball

# Koordinative Fähigkeiten

## Nr. 7

---



### **Aufgabe:**

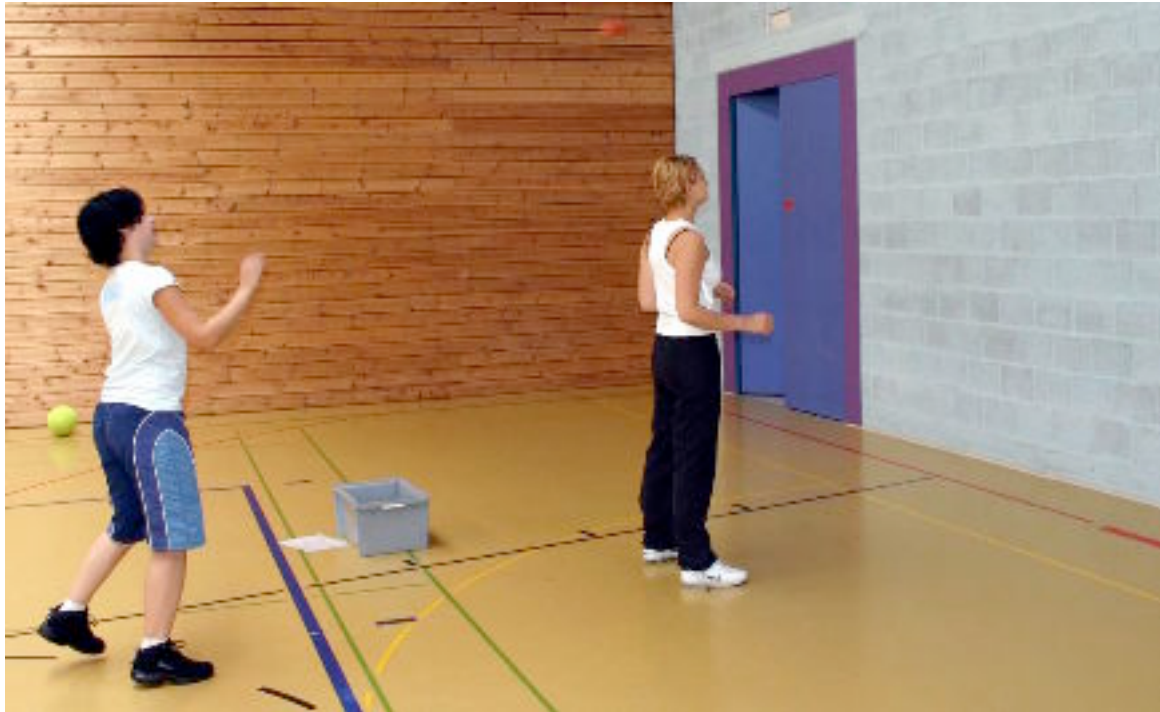
Spielt gleichzeitig Badminton und Fussball!

Mat: 1 Fussball, 2 Badmintonschläger, 1 Shuttle

# Koordinative Fähigkeiten

## Nr. 8

---



### **Aufgabe:**

A wirft einen Tennisball gegen die Wand. B fängt den abprallenden Ball direkt aus der Luft.

Mat: 1 Tennisball

# Koordinative Fähigkeiten

## Nr. 9

---



### **Aufgabe:**

Prellt gleichzeitig zwei unterschiedliche Bälle!

Mat: verschiedene Bälle

# Koordinative Fähigkeiten

## Nr. 10

---



### **Zusatzaufgabe für Profis:**

Balancieren auf dem Brett! Gleichzeitig jonglieren mit drei Bällen!

Mat: 6 Jonglierbälle, 2 Balancierbretter

# Koordinative Fähigkeiten

## Nr. 11

---



### **Zusatzaufgabe für Profis:**

Pedalo fahren vorwärts und rückwärts! Gleichzeitig jonglieren mit drei Bällen!

Mat: 6 Jonglierbälle, 2 Pedalo