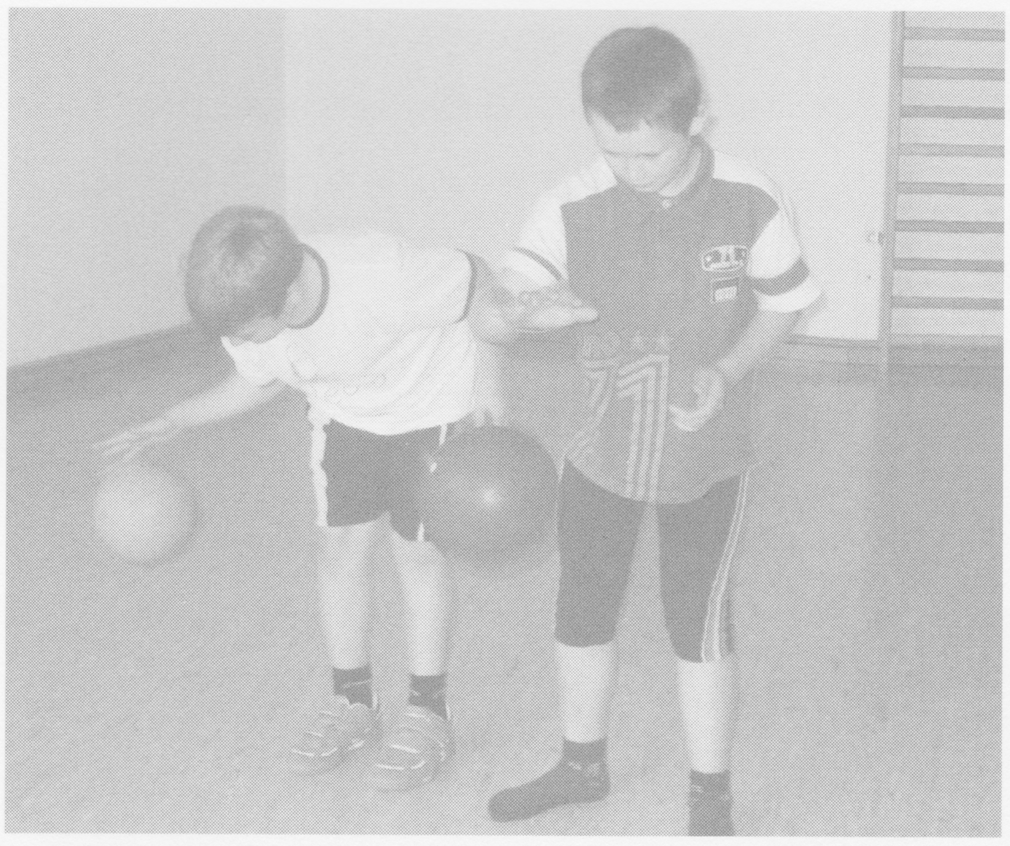
Koordination

Für viele Sportarten brauchst du nicht nur Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft, sondern vor allem Geschick. Bei jeder Übung, mit der du deine Koordination trainieren möchtest, solltest du dir Zeit lassen und dich nicht unter Zeitdruck setzen.

Probiere einige Aufgaben aus!

1. Prelle einen Ball ...

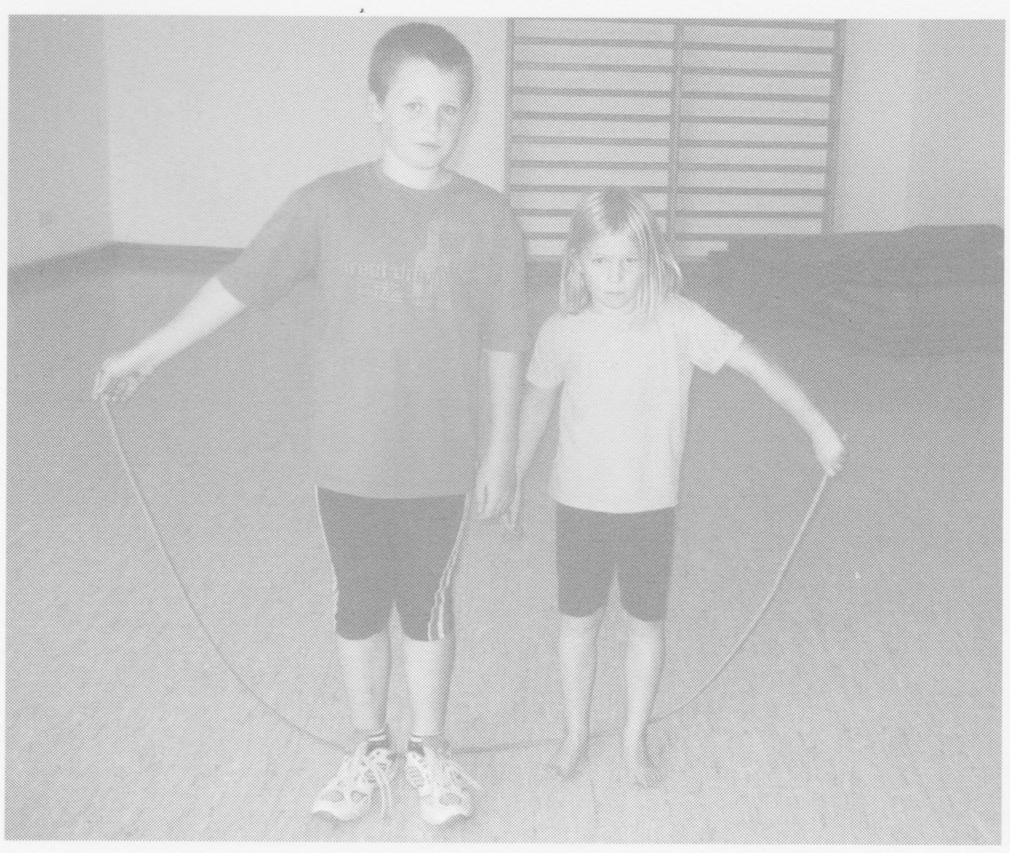


- mit deiner Lieblingshand;
- mit der anderen Hand;
- und versuche dabei zu gehen;
- und versuche, dich hinzuknien, zu setzen, den Ball durch die Beine hindurch, an einem Partner vorbei ... zu prellen.

2. Balanciere einen Stab ...

- auf der Handfläche, dem Handrücken, einzelnen Fingern;
- und stelle den Stab hin und versuche, dich einmal um dich selbst zu drehen, zu klatschen oder mit einem Partner die stehenden Stäbe zu tauschen;
- und halte den Stab waagerecht, lasse ihn fallen und fange ihn kurz vor dem Boden wieder auf.

3. Seilchen springen:



- springe vorwärts und rückwärts mit und ohne Zwischenhopser Seilchen
- laufe dabei vorwärts oder rückwärts
- überkreuze die Arme
- springt zu zweit mit einem Seil, entweder hintereinander oder nebeneinander
- springe mit Doppeldurchschlag, einmal springen und das Seil muss in der Zeit zweimal unter deinen Füßen durch