Koordination & Gleichgewicht

Von: Alexander Sommer, Yunus Elitok, Sven Witt, Sven Stecken

Aufwärmen:

- Hampelmänner seitlich
- Hampelmänner vorwärts
- Kniehebelauf
- Fersen anziehen
- Arme kreisen

Übungen auf der Matte:

- seitliches Springen von einem aufs andere Bein
- einbeiniger Stand - vorwärts & seitwärts pendeln
- Ausfallschritte
- einbeinige Kniebeuge
- Standwaage
- Bein auf Oberschenkel & Squat rechts
- " " links
- Superman
- Liegestützposition auf einer Hand (statisch)

Übungen mit Bällen:

- zwei Bälle gleichzeitig dribbeln
- auf einem Bein stehen & dabei dribbeln rechts
- " " links
- Liegestützposition auf dem Ball

Übungen mit Reifen / Ringen:

- auf einem Bein stehen & gleichzeitig um Arm drehen rechts
- " " links
- Hoola - Hoop