

## Koordination

### Nr. 3:



### Aufgabe:

**Auf dem Kastendeckel kniend balancieren (nicht wie auf dem Bild!) und einen Handball passen**

### Variation:

***Während des Passens auf dem Kastendeckel umher wandern***

### Material:

2 x Kastendeckel

6 x Medizinball

1 x Handball

## Koordination

Nr.: 7



### Aufgabe:

**Luftballon hoch halten und dabei einen Handball  
passen**

### Material:

2 x Luftballon

1 x Handball

## Koordination

### Nr.: 1



### Aufgabe:

**A wirft einen Ball (1) hoch.**

**B passt einen Ball (2) zu A.**

**A passt sofort zurück (2).**

**A fängt den Ball (1) wieder auf.**

**Nun wirft B einen Ball (2) hoch.**

...

### Material:

2 x Handball

## Koordination

Nr.: 9



### Aufgabe:

**Auf einem Medizinball balancieren und einen Handball passen**

### Variation:

**Auf einem Bein balancieren**

### Material:

1x große Weichbodenmatte

2x Medizinball

1x Handball

## Koordination

### Nr.5:



### Aufgabe:

**Federball mit Badmintonschlägern spielen und gleichzeitig einen Ball mit dem Fuß passen**

#### Material:

1 x Handball

2 x Badmintonschläger

1 x Federball

## Koordination

### N.10:



#### **Aufgabe:**

**Zwei unterschiedliche Bälle gleichzeitig prellen und dabei vor und zurück laufen**

#### **Variation:**

***Zwei unterschiedliche Bälle abwechselnd prellen und dabei vor/zurück und seitlich laufen***

#### **Material:**

2 x Handball

2 x Basketball

## Koordination

### Nr. 4:



### Aufgabe:

Pedalo fahren

### Variation:

*Pedalo fahren und dabei 3 Bälle jonglieren*

### Material:

3 x Handball

## Koordination

### N. 2:



### Aufgabe:

**Ball auf einem Löffel balancieren und dabei umher gehen/laufen**

### Variation:

***Ball auf einem Löffel balancieren. Dabei auf einem Bein stehen und die Augen geschlossen halten***

### Material:

2 x Löffel

2 x Tischtennisball

## Koordination

### Nr. 6:



### Aufgabe:

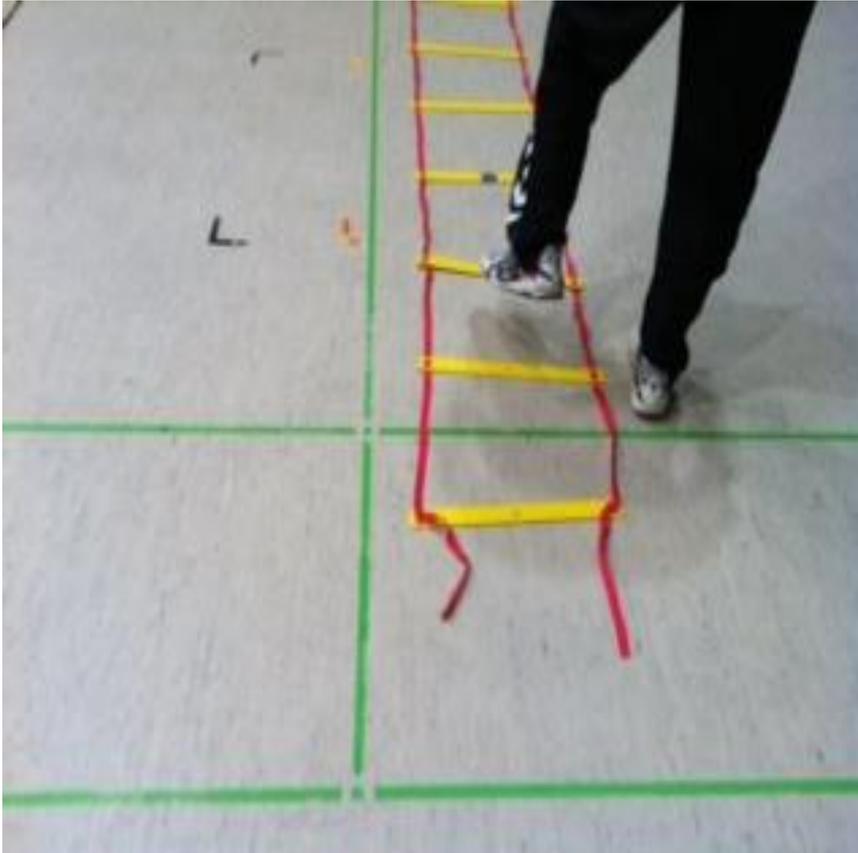
**A hält in jeder Hand einen Tennisball. A lässt einen der Bälle los und B fängt diese (auf dem Boden liegend) auf, bevor sie den Boden berühren.**

### Material:

2 x Tennisball

## Koordination

### Nr. 8:



### Aufgabe:

**1 step außen, 2 steps innen, 1 step außen, 2 steps innen, ...**

**Schrittfolge: links (außen), rechts – links (innen), rechts (außen), links – rechts (innen), links (außen)**

### Variation:

***2 steps außen, 1 step innen, 2 steps außen, ...***

***äußere Bein wird immer vorne/hinten herum geführt***

### Material:

1 x Koordinationsleiter