Protokoll Koordinative Fähigkeiten Alexander Wiplinger

Grundform Rhythmus Beinarbeit entlang einer Linie springen

rechtes Bein, linkes Bein, beidbeinig linkes Bein, rechtes Bein, beidbeinig

re, li, beid li, re, beid

Grundform Beinarbeit

Paarweise gegenüber

A vorwärts, B rückwärts

Spiegelbildlich Grundform Beinarbeit

Grundform Beinarbeit

Paarweise gegenüber

A vw, B rw

Abwechselnd 2er Reihe aufsagen

A 2, 6, 10,...... B 4, 8, 12,..... A 2, B 4, A 6, B 8,.........

Grundform Beinarbeit

Paarweise gegenüber

A vw, B rw

A 2er Reihe B Alphabet abwechselnd

2 a 4 b 6 c 8 d ................

Grundform Beinarbeit

Paarweise gegenüber

A vw, B rw

Entweder A 2 Zahlen 2erR B 1 Buchstabe 2, 4 a 6, 8 b 10, 12 c

Oder A 2 Buchstaben B 1 Zahl a b 2 c d 4 e f 6

Grundform Beinarbeit

Bzw. vorher nur re li ohne Rhythmus

Paarweise gegenüber

A vw, B rw

Oder

Paarweise gegenüber

A und B Seitstellschritte

Tennisball zuwerfen fangen – zurückwerfen – fangen..........

Zusätzlich 2er Reihe aufsagen

Tennisball zuprellen – fangen – zuprellen.......

2 Tennisbälle A prellt Ball B wirft Ball

Einzelarbeit

Geschicklichkeitsübungen mit Tennisball einzeln

Im Stand, im Trab, im Hopserlauf, mit Seitstellschritten

Ball auf dem Handrücken transportieren

dabei hoch tief gehen

sitzen stehen

Hand Ball Wechsel

anderen Arm kreisen...........

Einzelarbeit

aus dem Stand

Ball fallen lassen mit re und li Bein Ball prellen

Ball fallen lassen mit re und li Bein Ball gaberln

Ball fallen lassen mit re Bein Ball prellen, mit li Bein Ball gaberln

gegengleich

Partnerübung mit 2 Bällen, Tennisbällen unterschiedlicher Farben

Am besten Life Kinetik Bälle oder Moosgummibälle

paarweise gegenüber

A wirft, schupft Ball

B reagiert, übt, fängt die Bälle

Geworfene Bälle bestimmen Distanz und Intensität

roter Ball 1x aufspringen

blauer Ball 2x aufspringen

roter Ball muss direkt gefangen werden

blauer Ball 1 x aufspringen

