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

