

1 Gleichgewichtstraining mit Wackelbrett

Gleichgewichtsfähigkeit

Balance halten am Wackelbrett oder Balanceboard. Person A hält die Balance auf einem Wackelbrett oder Balanceboard, Person B unterstützt, beobachtet und kann durch gezielte Impulse oder Aufgaben den Schwierigkeitsgrad variieren.



Mit und ohne Unterstützung von Person B die Balance auf dem Wackelbrett finden und stabil darauf stehen.



Kniebeugen auf dem Wackelbrett ausführen und sich kontrolliert wieder aufrichten.



Ein Ball wird von Person B zugespielt und soll im Gleichgewicht sicher gefangen und zurückgeworfen werden.



Zwei Bälle werden abwechselnd zugespielt und sollen im Gleichgewicht sicher gefangen und zurückgespielt werden.



Zwei unterschiedlich schwere oder große Bälle werden verwendet.



2 Abprall-Reaktion

Reaktionsfähigkeit

Person A steht vor einer Wand, Person B wirft einen Tennisball dagegen.

Person A versucht den abprallenden Ball vor der Bodenberührung zu fangen.



Der Ball darf einmal den Boden berühren, bevor er gefangen wird.



Der Ball muss direkt gefangen werden – langsames Tempo zur Stabilisierung.



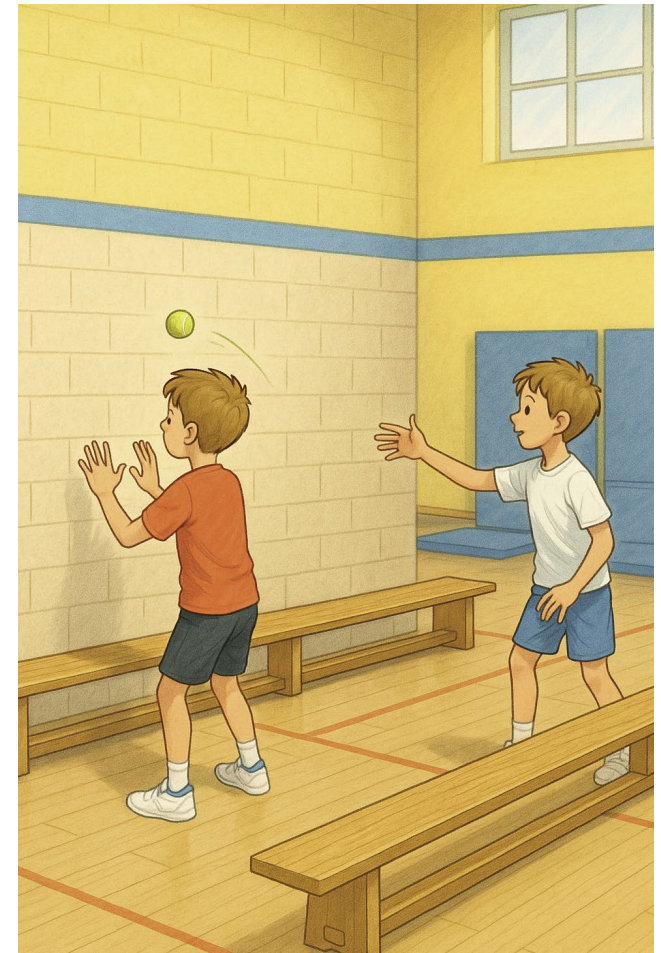
Das Tempo wird erhöht, Würfe in kurzen Intervallen.



Wurfhöhe und -stärke variieren, wodurch sich die Abprallrichtung verändert – die Vorhersehbarkeit wird reduziert.



Der Ball muss direkt gefangen werden – bei hohem Tempo, sehr kurzen Abständen, und variierender Wurfhöhe und -stärke.



3 Ballkünstler

Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

Wurf- und Fangübungen im Einzeltraining.



Einen Ball über den Kopf werfen und hinter dem Rücken fangen, ohne sich zu drehen. Anschließend über den Kopf zurück nach vorne werfen.



Den Ball rückwärts zwischen den Beinen hindurch in die Höhe werfen und über dem Kopf sicher fangen.



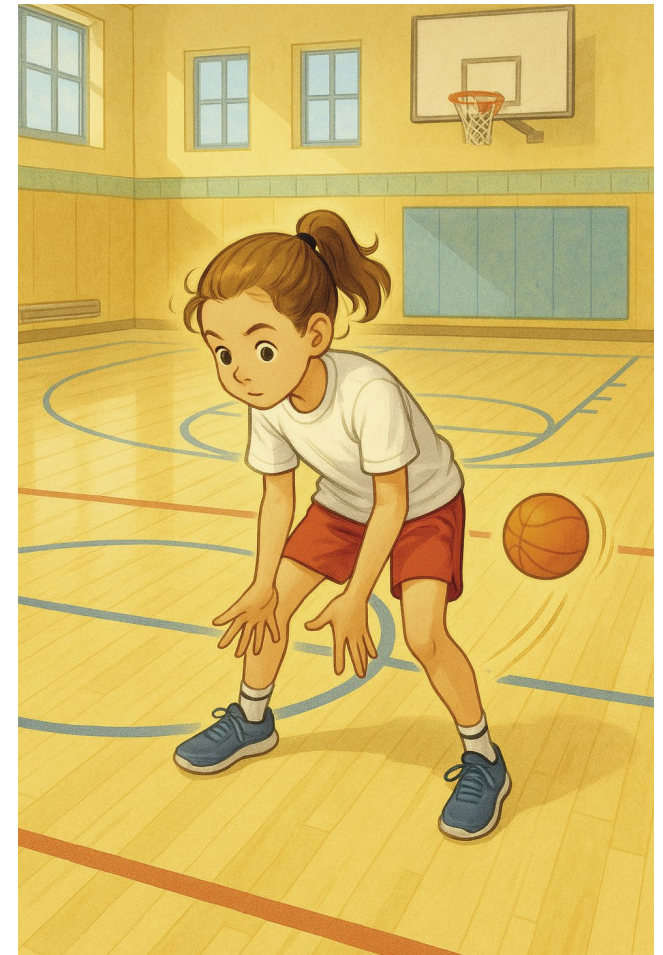
Den Ball gegen die Wand werfen, eine vollständige Drehung um die eigene Körperlängsachse ausführen und ihn vor dem Bodenkontakt wieder fangen.



Den Ball rückwärts zwischen den Beinen hindurch gegen die Wand werfen, eine halbe Drehung um die eigene Körperlängsachse ausführen und ihn vor dem Bodenkontakt wieder fangen.



Auf einer Matte liegend den Ball hochwerfen, sich einmal drehen und den Ball im Liegen wieder fangen.



4 Catch the Colour

Reaktionsfähigkeit

Person A steht innerhalb des Vierecks. Person B hält die vier Farben verdeckt hinter dem Rücken und zeigt jeweils eine Farbe an. Person A muss daraufhin schnell reagieren und das entsprechende Hütchen durch eine Berührung im Viereck markieren.



Bewegungsausführung in reduziertem Tempo.



Intervalltempo steigern.



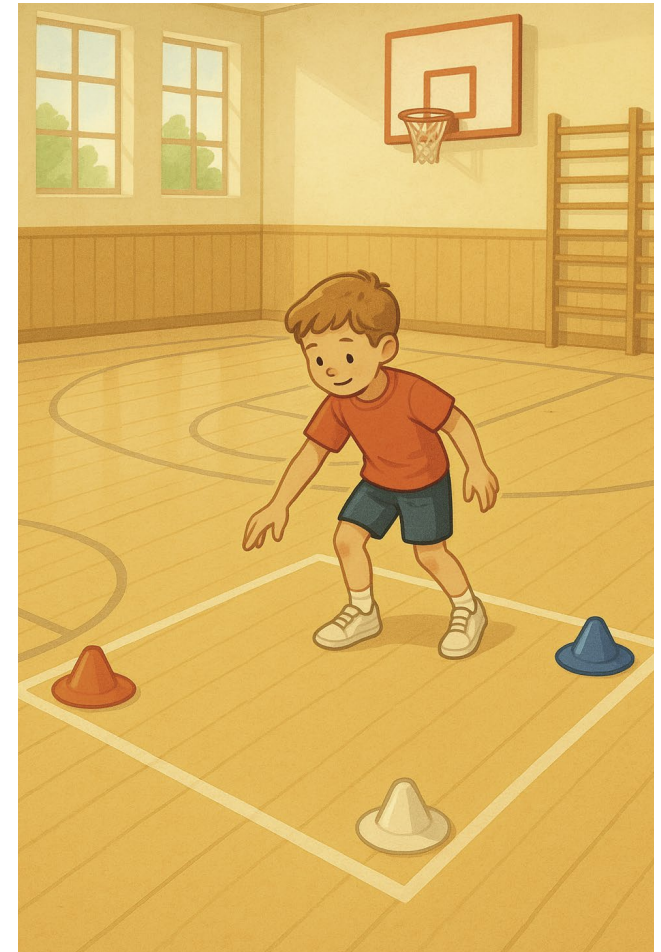
Akustisches Signal und Hütchen werden gleichzeitig präsentiert.
Person A reagiert ausschließlich auf das akustische Signal.



Akustisches Signal und Hütchen werden gleichzeitig präsentiert.
Reaktion erfolgt ausschließlich auf das visuelle Signal.



Kombination aus schnellen Bewegungsintervallen, akustischen und visuellen Signalen.



5 Farbsprung-Koordination

Rhythmisierungsfähigkeit

Sprungfolge nach Hütchenfarbe (jede Farbe steht für eine Sprungart).

Rot: rechts

Weiß: links

Blau: beidbeinig (Endposition: Hütchen befindet sich zwischen den Beinen)

Zusätzlich wird ein zweiter Hütchenaufbau mit abweichender und gegebenenfalls erweiterter Anordnung aufgebaut.



Langsames Tempo.



Erhöhtes Tempo.



Zweiter Kurs im langsamen Tempo.



Zweiter Kurs im schnellen Tempo.



Beide Kurse hintereinander im maximalen Tempo.



6 Koordinationsparcours mit Stab und Ball

Differenzierungsfähigkeit

Der Parcours wird hin und zurück durchlaufen. Dabei wird entweder ein Stab auf einem Finger balanciert oder ein bzw. zwei Basketbälle gleichzeitig geprellt.



Mit dominanter Hand Basketball dribbeln.



Mit nicht-dominanter Hand dribbeln.



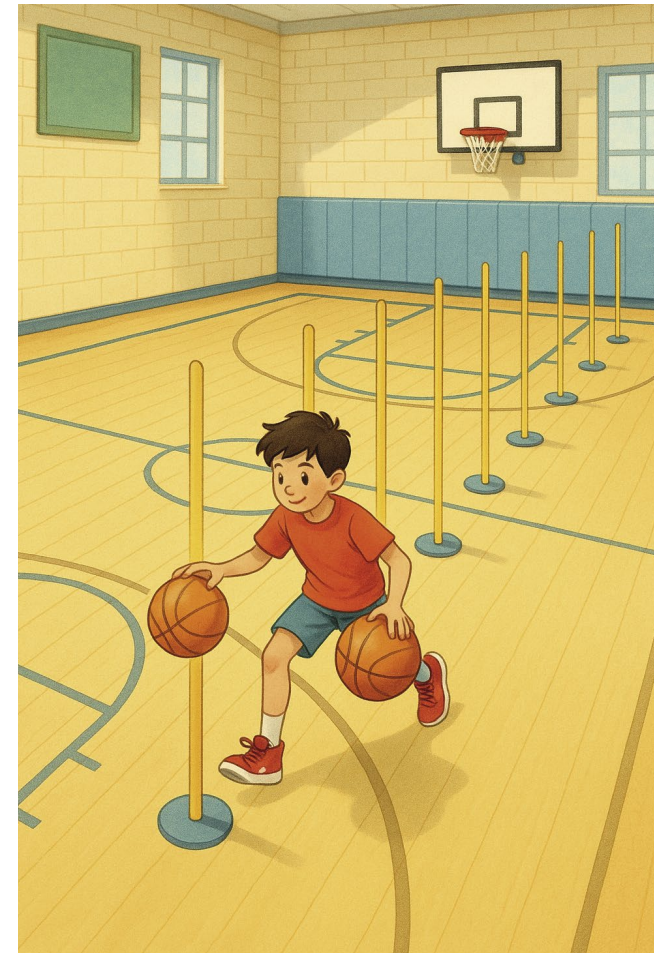
Zwei Bälle gleichzeitig dribbeln – rechts und links.



Während der Slalom durchlaufen wird, wird ein Stab auf einem Finger balanciert.



Das Bewegungstempo wird erhöht. Der Parcours ist unter Zeitdruck mit Ball oder Stab zu absolvieren.



7 Tennisball-Reaktionschallenge

Reaktionsfähigkeit

Person B hält zwei Tennisbälle in den ausgestreckten Armen, während Person A die Hände auf die Oberseite der Handflächen von Person B legt. Sobald die Bälle losgelassen werden, muss schnell reagiert und die Bälle gefangen werden, bevor sie den Boden berühren.



Person B lässt den Ball plötzlich fallen, Person A versucht, ihn vor dem Aufprall auf den Boden zu fangen.



Zwei Bälle – nur einer wird plötzlich fallengelassen.



Beide Bälle fallen gleichzeitig – beide müssen schnell gefangen werden.



Beide Bälle werden mit kurzem Zeitabstand losgelassen und müssen rechtzeitig gefangen werden.



Person A fängt den Ball/die Bälle mit geschlossenen Augen – die Reaktion erfolgt ausschließlich auf das akustische Signal des Partners.



8 Koordinationsleiter mit Koppelungsaufgaben

Rhythmisierungs- und Koppelungsfähigkeit

Durchlaufen der Koordinationsleiter mit zwei Schritten pro Feld.
Neben den Feldern stehen Hütchen mit Bewegungsvorgaben.

Rot: einmal klatschen

Blau: einmal schnipsen

Weiß: beide Arme nach oben strecken

Neben der ersten wird eine zweite Leiter mit abweichender Hütchenanordnung aufgebaut.



Langsames Tempo zur Orientierung im ersten Kurs.



Erhöhtes Tempo im ersten Kurs.



Wechsel zum zweiten Kurs mit neuer Hütchenreihenfolge im langsamen Tempo.



Zweiter Kurs im schnellen Tempo.



Beide Kurse direkt hintereinander absolvieren.

