

# Koordinationsübungen mit und ohne Ball



Übungen mit Ball und ohne Partner: 

## 1) Übung: Aufgaben mit einem kleinen Ball

- Ein Ball (z.B. Tennisball) wird mit einer Hand nach oben geworfen und wieder gefangen, während die andere Hand die gegenüberliegende Schulter kurz antippt
- Die Hand, die den Ball festhält, zeigt mit dem Handrücken zu Decke bzw. die Finger, die den Ball umfassen zeigen zum Boden. Der Ball wird losgelassen und blitzschnell wieder gefangen.

## 2) Übung: Aufgaben mit zwei kleinen Bällen

Jede Hand hält einen Ball (z.B. Tennisball), Handflächen zeigen nach oben

- Ball in der rechten Hand hochwerfen und fangen
- Ball in der linken Hand hochwerfen und fangen
- Beide Bälle gleichzeitig hochwerfen und fangen
- Bälle gleichzeitig hochwerfen, Arme überkreuzen und Bälle fangen

## 3) Übung: Aufgaben mit einem großen Ball

Einen großen Ball mit beiden Armen hochwerfen, Körper drehen und den Ball wieder fangen

- Körper um 90° drehen (viertel Drehung)
- Körper um 180° drehen (halbe Drehung)
- Körper um 360° drehen (ganze Drehung)

---

Übungen mit Ball und mit Partner:  

*Ausgangsposition: Zwei Personen stehen sich im Abstand von 3 m gegenüber und werfen sich einen Ball zu.*

## 4) Übung: Kommando links oder rechts

Partner 1 sagt Partner 2 die Hand an, mit der er fangen soll

- Die angesagte Hand fängt
- Die angesagte Hand fängt, gleichzeitig das gleichseitige Bein vorstellen
- Die angesagte Hand fängt, gleichzeitig das gegengleiche Bein vorstellen
- Die angesagte Hand fängt, gleichzeitig das gleichseitige Bein zu Seite stellen
- Die angesagte Hand fängt, gleichzeitig das gegengleiche Bein zu Seite stellen
- Die angesagte Hand fängt, gleichzeitig das gleichseitige Bein nach hinten stellen

- Die angesagte Hand fängt, gleichzeitig das gegengleiche Bein nach hinten stellen

### **5) Übung: Über die Schulter drehen**

Partner 1 steht mit dem Rücken zu Partner 2

- Partner 2 sagt Partner 1 die Schulter an, über die er drehen soll (Kommando: rechts, links), gleichzeitig wirft Partner 2 den Ball, den Partner 1 fangen soll

*Ausgangsposition: Zwei Personen stehen sich im Abstand von 3 m gegenüber. Jede Person hat einen Ball.*

### **6) Übung: Bodenpass**

- Jede Person wirft ihren Ball, sodass jeder den eigenen Ball werfen und den des Partners fangen kann
- Eine Person wirft ihren Ball mittig auf den Boden, während der Partner seinen Ball geradlinig zuwirft. Der eigene Ball wird geworfen und der des Partners gefangen. Anschließend werden die Aufgaben gewechselt
- Beide Personen werfen ihren Ball mittig auf den Boden und versuchen den des Gegenübers zu fangen

### **7) Übung: Fußball**

- Eine Person hat ihren Ball am Fuß, die andere Person hält ihren Ball in den Händen. Die Person mit dem Ball am Fuß spielt einen Pass zur anderen Person, die diesen stoppt. Gleichzeitig wirft die Person den Ball aus ihren Händen zur anderen Person, die diesen dann fängt.
- Beide Personen haben ihren Ball am Fuß und passen gleichzeitig zur anderen Person, die versucht den ankommenden Ball zu stoppen

---

Übungen ohne Ball und ohne Partner:

### **8) Übung: Laufen**

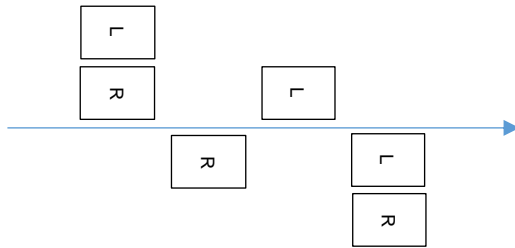
Diese Übungen werden im Laufen absolviert

- Hände abwechselnd auf gleichseitiges Knie setzen
- Hände abwechseln auf gegengleiches Knie setzen
- Hände abwechseln an gleichseitige Ferse setzen
- Hände abwechseln an gegengleiche Ferse setzen
- Arm und gegengleiches Bein abwechselnd gestreckt nach vorne
- Arm und gegengleiches Bein abwechselnd gestreckt nach hinten
- Arm und gegengleiches Bein abwechselnd gestreckt zur Seite

Ausgangsposition: Mit Straßenkreide eine Linie auf den Boden malen und der Linie entlang vorwärts springen. Gestartet wird mit beiden Beinen links von der Linie.

### 9) Übung: Liniensprünge vorwärts

- Sprungreihenfolge: Beide Beine starten links von der Linie: rechtes Bein – linkes Bein – beide Beine – linkes Bein – rechtes Bein – beide Beine usw.

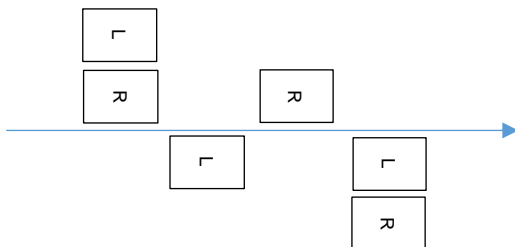


Steigerung:

- Bei jedem Bodenkontakt klopft die seitengleiche Hand auf den Oberschenkel (rechtes Bein – rechte Hand, linkes Bein – linke Hand, beide Beine – beide Hände)
- Bei jedem Bodenkontakt klopft die gegengleiche Hand auf den Oberschenkel (rechtes Bein – linke Hand, linkes Bein – rechte Hand, beide Beine – beide Hände)
- Beim Springen einen Ball regelmäßig hochwerfen
- Rückwärts durchlaufen

### 10) Übung: Liniensprünge überkreuzt

- Sprungreihenfolge: Beide Beine starten links von der Linie: linkes Bein kreuzt die Linie – rechtes Bein kreuzt die Linie – beide Beine kreuzen die Linie und umgekehrt



Steigerung

- Bei jedem Bodenkontakt klopft die seitengleiche Hand auf den Oberschenkel (rechtes Bein – rechte Hand, linkes Bein – linke Hand, beide Beine – beide Hände)
- Bei jedem Bodenkontakt klopft die gegengleiche Hand auf den Oberschenkel (rechtes Bein – linke Hand, linkes Bein – rechte Hand, beide Beine – beide Hände)
- Beim Springen einen Ball regelmäßig hochwerfen
- Rückwärts durchlaufen

---

### Tipps:

Ihr braucht nicht zwingend alle Materialien zuhause. Habt ihr z.B. keine Tischtennisbälle daheim, dann nehmt doch einfach zwei Paar Socken. Statt Straßenkreide könnt ihr auch ein Seil nehmen. Seid kreativ!

Viel Spaß beim Üben!