

Koordinationstraining

Du brauchst: **etwas zum Werfen und Fangen** (kleinen weichen Ball oder Sockenknäuel oder 1 Taschentuchpackung oder 1 Seite von der Tageszeitung, die zu einer Kugel zusammengedrückt ist (im folgenden „Ding“ genannt))

Wiederhole jede Aufgabe 10x

1. **Werfe das Ding hoch und fange es wieder auf** – egal wie
2. Werfe das Ding **mit der rechten Hand** hoch und **fange es mit der gleichen Hand wieder auf**
- mal niedriger, mal höher werfen
3. Werfe das Ding **mit der linken Hand** hoch und **fange es mit der gleichen Hand wieder auf**
- mal niedriger, mal höher werfen
4. Werfe das Ding **mit der rechten Hand** hoch, **fange es mit der linken Hand wieder auf** und werfe es wieder in einem Bogen zurück in die rechte Hand – variiere die Höhe
5. Dreh die Handflächen nach unten: **lass das Ding fallen und fang es im Flug mit der gleichen Hand wieder auf** (die Hand nicht drehen) – erst mit der rechten Hand, dann mit der linken Hand
6. Lass die Hände nach unten gedreht: **lass das Ding mit der rechten Hand fallen und fang es mit der linken Hand auf** – übe im Wechsel: einmal mit rechts und einmal mit links fallen lassen
7. Ding **mit der rechten Hand von hinten über die linke Schulter werfen** und mit der rechten Hand fangen
8. Ding **mit der linken Hand von hinten über die rechte Schulter** werfen und mit der linken Hand fangen

Zusatz:

9. Wenn 1. bis 9. gut geht, machst du es mit 2 gleichen „Dingen“ (2 Bällen, 2 Sockenknäueln oder 2 Schwämmen oder 2 Taschentuchpackungen)

Zusatz-Zusatz:

10. Und wenn 10. auch keine Herausforderung ist: versuche es mit 2 unterschiedlichen Dingen