

Koordinative Spiele

Schweinetreiben

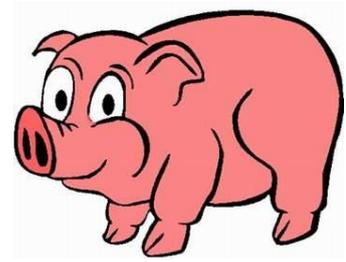
Material: Hütchen, pro Team eine Keule und einen Gymnastikball

Es werden Teams gebildet, die sich in einer Reihe hintereinander aufstellen.

Jeweils ein/e Spieler/in pro Team beginnen möglichst schnell, die aufgebauten Hütchen im Slalom zu durchlaufen. Dabei müssen sie mit einer Keule den Ball durch die Hütchen treiben. Am Ende des Slaloms muss der Ball mit Hilfe der Keule an die Wand gespielt werden. Danach wird der Ball wieder aufgenommen, zurückgesprintet und die nächste Person aus der Mannschaft „abgeklatscht“. Gewonnen hat das Team, bei dem als erstes alle Mitglieder den Parcours durchlaufen haben.

Trainierte koordinative Fähigkeiten:

Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit



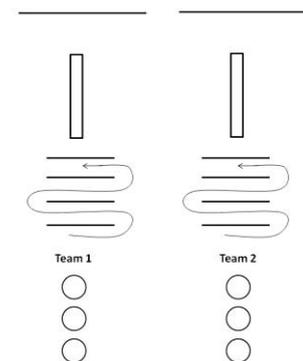
Luftballon-Ballerina

Material: Umrandungen, pro Team einen Luftballon und eine Bank

Es werden Teams gebildet, die sich in einer Reihe hintereinander aufstellen.

2 Teams.

Jeder Starter erhält einen Luftballon. Man beginnt mit Sidesteps, die Umrandungen im Slalom zu durchlaufen. Gleichzeitig versucht man, den Luftballon hochzuhalten. Danach wird über eine umgedrehte Bank balanciert; der Luftballon wird weiter oben gehalten. Zum Schluss wird der Luftballon an die Wand geschlagen und wieder gefangen, bevor zurückgesprintet wird und das nächste Teammitglied startet. Berührt der Luftballon während der gesamten Übungen einmal den Boden muss erneut angefangen werden.



Trainierte koordinative Fähigkeiten:

Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit

Obstsalat

Material: 2 Luftballons, 1 Fußball, 1 kleiner Ball, 1 großer Softball

Ein großer Kreis wird mit dem gesamten Team gebildet. Jeder der verwendeten Bälle darf nur in einer bestimmten Form bewegt werden und eine Person darf maximal einen Ball bewegen.

Der **Fußball** wird mit dem Fuß gespielt. (Zusatz: Ball muss zu einer Person, die mindestens 4 weitere Personen entfernt steht gepasst werden.)

Die **beiden Luftballons** müssen in der Luft gehalten werden. (Zusatz: Eine Person darf nicht zweimal hintereinander den Luftballon berühren.)

Der **kleine Ball** wird per Hand reihum weitergegeben.

Der **große Softball** wird zu einer Person geworfen. (Zusatz: Ball muss zu einer Person, die mindestens 4 weitere Personen entfernt steht gespielt werden.)

Gruppenziel: 1 Minute alle Bälle nach den vorgegebenen Regeln in Bewegung halten.

Trainierte koordinative Fähigkeiten:

Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit

Bei diesem Spiel werden zusätzlich zu den koordinativen Fähigkeiten auch kognitive Fähigkeiten trainiert. Die Gruppe muss sich Gedanken machen und einen geeigneten Weg finden, wie sie die Aufgabe erfüllen können. Absprachen sind hierbei von enormer Bedeutung.

