

Koordinations-Übungen mit Adelheid Wagemann

Koordinations-Übungen, gegengleiche Übungen

- Sie stehen auf dem rechten Bein und halten die Balance
- dann 3-4 mal im Wechsel:
- rechter und linker Unterarm anheben und senken
- dann Standbein wechseln



Variante für Fortgeschrittene:

- Mit ausgestreckten Armen hin und her pendeln
- Standbein wechseln



- Sie stehen auf dem rechten Bein und halten die Balance
- Sie führen Sie jeweils
- die **rechte Hand** und **das linke Knie** zusammen
- im Wechsel dann **linke Hand** und **rechtes Knie** zusammen



Variante für Fortgeschrittene:

- Sie führen jeweils
- den **rechten Ellenbogen** und **das linke Knie** zusammen
- weiter im Wechsel



- Sie winkeln ein Bein nach hinten ab
- Sie führen dann:
- die **rechte Hand** zur **linken Ferse**
- im Wechsel dann die **linke Hand** zur **rechten Ferse**

Bitte weiter auf Standfestigkeit achten!!

- **Hand und Fersen brauchen sich nicht berühren**
- **Wichtig dabei ist, dass beide sich annähern und die Standsicherheit gegeben ist**



Balance- und Reaktionsübungen

Übungen mit verschiedenen Gewichten Materialien und Formen

Für diese Übungen eignen sich als Übungsgeräte sehr gut Luftballon, weiche Bälle wie z.B.: Wasserbälle, Reissäckchen, Zeitung Tücher. Diese Utensilien sind sicher auch in Ihrem im Haushalt zu finden. Ihrer Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Achten Sie jedoch darauf:

- dass die Stolperfallen (Teppiche, Kabel, Mobiliar) Sie nicht behindern
- ausreichend Platz vorhanden ist
- beginnen Sie langsam/vorsichtig wenn Sie zu den Anfängern gehören



- Werfen Sie die Gegenstände in die Luft
- Werfen Sie die Gegenstände von einer Hand zur anderen Hand - von rechts nach links
- und fangen sie diese wieder auf.

Sie haben in **beiden Händen** ein Säckchen (Waschhandschuh) mit 500 gr. Reis Erbsen gefüllt.
- **nacheinander** werfen Sie diese in die Luft und fangen sie mit der Wurfhand wieder auf

Variante:

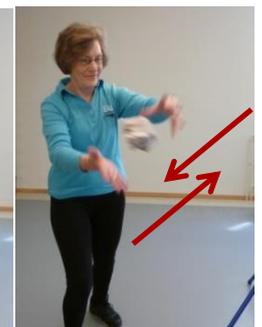
- Sie werfen **gleichzeitig** beide Reissäckchen in die Luft und fangen sie mit der Wurfhand wieder auf.



- Sie knüllen eine alte Zeitung fest zu einer Kugel zusammen
- Sie greifen die Kugel mit der Hand **von oben**
- dann werfen Sie die Kugel von **unten nach oben** in die Luft
- Sie fangen die Kugel mit der Wurfhand von oben wieder auf bevor sie den Boden erreicht

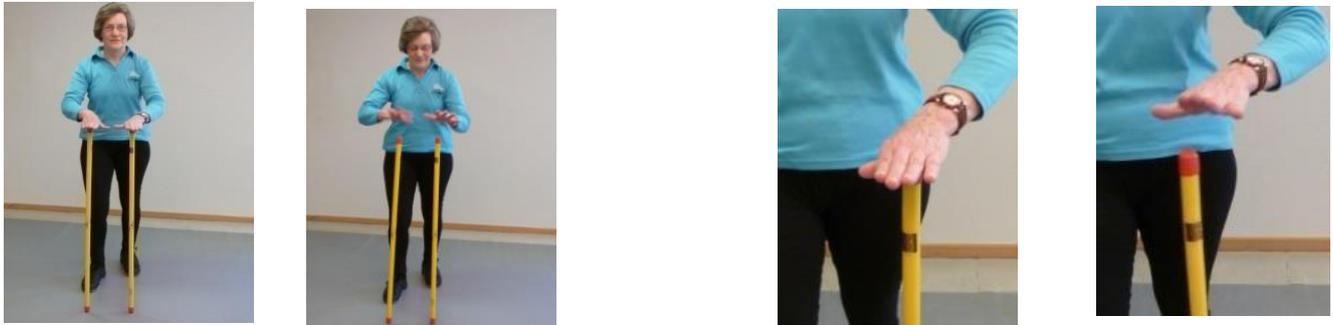
Variante:

- Sie werfen von rechts nach links



Reaktion und Geschwindigkeit - Übungen mit dem Gymnastikstab oder gekürztem Besenstiel 100 cm lang

Sie stellen einen Stab senkrecht auf den Boden und legen Ihre Hand flach und locker oben auf
 - Sie lassen ihn los und fangen ihn mit der flachen Hand schnell wieder auf bevor er auf den Boden fällt
Wiederholung : mehrmals **Steigerung :** - Sie erhöhen das Tempo



- Sie halten den Stab in der Mitte senkrecht in einer Hand und werfen ihn zwischen den Hände senkrecht hin und her

Steigerung :

- Sie erhöhen das Tempo

Wiederholung : mehrmals

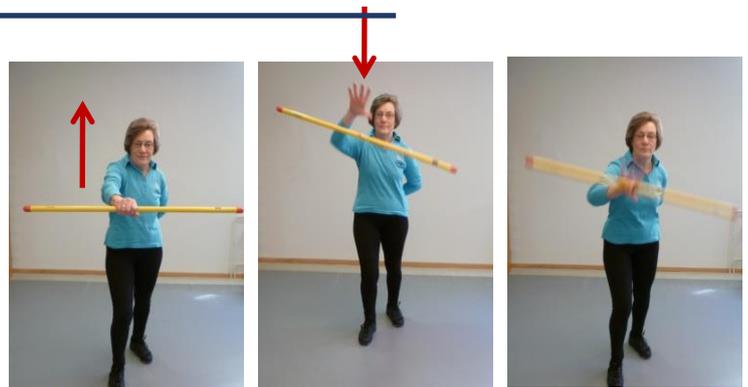


- Sie halten den Stab waagrecht und werfen ihn von unten nach oben
 - sofort greifen Sie den Stab im Flug von oben bevor er zu Boden fällt
 - werfen ihn wieder nach oben

Steigerung :

- Sie erhöhen das Tempo

Wiederholung : mehrmals



- Sie drehen den Stab mit beiden Händen vor dem Körper

Variante für Fortgeschrittene :

Greifen Sie fest mit beiden Händen die Mitte des Stabes über dem Kopf



Reaktion und Geschicklichkeit

Übungen mit dem Federballschläger und verschiedenen Bällen

Balance und Geschicklichkeit

- Sie legen auf einen Federballschläger einen Ball in mittlerer Größe oder Tennisball
- eine Hand legen Sie auf den Rücken
- gehen Sie durch den Raum und achten darauf, dass der Ball nicht auf den fällt

Variante: rollen Sie den Ball an der Kante des Schlägers entlang, ohne dass er runterfällt



Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

- Halten Sie den Schläger fest in der Hand
- und prellen Sie den Ball mit dem Schläger nach oben
- folgen Sie dem Ball dahin wohin er springt
- wechseln Sie die Übungshand



Partnerübung: es kann auch manchmal ein Zick Zack- Kurs sein

Ausweichmanöver = Orientierungsfähigkeit
der Partner versucht Sie mit einem Ball zu treffen

- achten Sie auf den Ball aus welcher Richtung er auf Sie zukommt
- weichen Sie dem Ball aus damit er Sie nicht trifft



Ausweichen muss gut abgeschätzt werden

