

Koordination im Köpfchen

Referent/in: Obermeier, Raimund

1) Fingerfertigkeiten

Material / Vorbereitung

- Gruppe stellt sich im Kreis auf

Beschreibung

- Handklopfen
- Hände auf Oberschenkel legen. Eine Handfläche liegt auf dem Oberschenkel, die andere Hand liegt mit dem Handrücken auf dem anderen Oberschenkel.
- Hände heben, gleichzeitig eine Faust ballen und dann die Handflächen gegengleich auf den Oberschenkeln wieder ablegen.

Variation

- Hände heben und über umgekehrte Faust (Handrücken zeigt nach unten) die Seiten wechseln
- Mit Ansage unterschiedlich ausführen

- A) Oberschenkel klopfen
eine Handfläche oben die andere unten –
über Faust wechseln
- B) Pistole – 2 Finger – links/ rechts
- C) Linke Hand schnell hoch und tief / zweite
Hand langsam nach vorne schieben
- D) Faust / Daumenhoch / Zeigefinger +
Mittelfinger / Zeigefinger + Kleiner Finger
im Wechsel // rechte und linke Hand im
Kanon
- E) Kleiner Finger / Daumen
- F) Handy / Zeigefinger



2) Städtelauf

Material Übungsleiter (ÜL)

- Farbschilder (rot, blau, gelb, grün)

Material Teilnehmer (SPIELER)

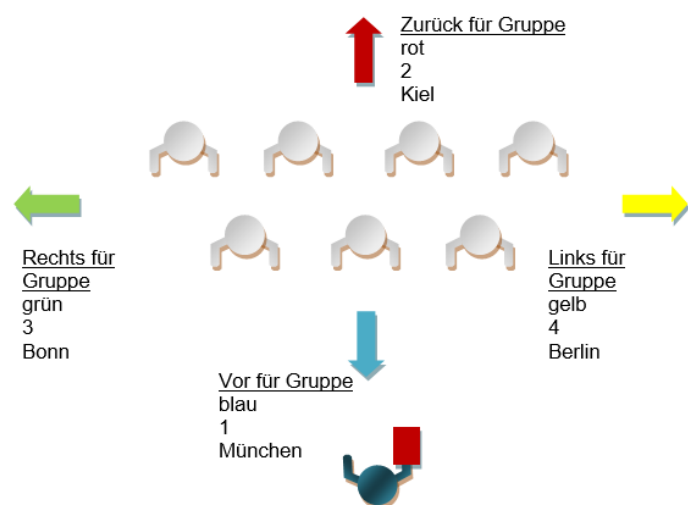
- Variation je Spieler 1 Ball

Beschreibung

- Aufstellung: Spieler alle nebeneinander, Blick zum ÜL
- Teilnehmer laufen in angesagter bzw. gezeigter Richtung.
- Kommando: 1 – 2 – 3 - 4
- Farbschilder zeigen: rot – blau – gelb - grün
- Kommando: München – Kiel – Bonn – Berlin
- Körper in Laufrichtung beugen

Variation

- Nur mit gehobenen Arm sind Ansagen bzw. Gezeigtes gültig, d.h. Laufrichtungen dürfen nur mit gehobenen Arm eingeschlagen werden
- Bei gehobenem Arm ist das Gegenteil umzusetzen z. B. 2 = nach vorne laufen
- Laufweg mit Ballvariation kombinieren
- Unterschiedliche Laufbewegungen (Überkreuzschritt, Hopselauf,)
- Augen zu, sprich blind gehen (dann nur mit Zuruf) / alternativ „Umdrehen“



Koordination im Köpfchen

Referent/in: Obermeier, Raimund

3) Einzelwerfen

Material / Vorbereitung

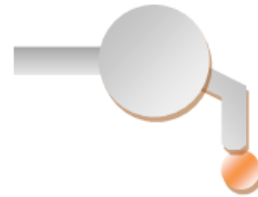
- 1 Ball je Spieler (Tennisbälle, Tücher, ...)

Beschreibung

- Unterschiedliche Bewegung rechts / links
- Ball in einer Hand prellen oder werfen
- Andere Hand hoch / tief / kreisen,

Variation

- Ansage vom ÜL einer Farbe:
„rot“ = Ball mit rechts werfen. „blau“ = Ball mit links werfen.
- Beine überkreuzen
- Ein Bein kreist 8er
- Anstelle von Farben können Zahlen, Flüsse, Städte, usw. gerufen werden



4) Gemüse werfen

Material / Vorbereitung

- 1 Ball / 2 Spieler (Tennisbälle, zusammen geknülltes Zeitungspapier, Jonglierbälle, o.ä.)
- 2 Spieler je Übung (oder 3, falls einer zählen soll)

Beschreibung

- Ball wird zum Panter geworfen
- Vor dem Wurf wird angesagt, wie der Ball zu fangen ist.
- Bei Gemüse fängt die linke Hand, der rechte Fuß ist vorne.
- Bei Obst fängt die rechte Hand, der linke Fuß ist vorne

Variation

- Anstelle von Gemüse/Obst, Farben, Zahlen oder Städte verwenden
- Unterschiedliche Zurufe kombinieren
- Mit einer Hand fangen, den anderen Arm kreisen
- Augenbinde verwenden und ein Auge abdecken
- Auf Ansage Wechsel zwischen Hand und Fuß
- Mit einer Hand seitlich kreisen mit der anderen den Ball fangen
- Mit einer Hand vor dem Körper 8er kreisen mit der anderen Hand den Ball fangen



Koordination im Köpfchen

Referent/in: Obermeier, Raimund

5) Zahlen treten

Material / Vorbereitung

- Zahlen auf farbigen Bodenmatten oder Farbzetteln
- 2 Bälle
- evtl. Laufzettel, damit Übungsergebnisse mitgeschrieben werden können
- 2 Spieler je Übung (3 wenn einer zählen soll)

Beschreibung

- Zahlen und Farben rufen
- Spieler springt bei rot und blau, sowie bei geraden Zahlen mit rechtem Fuß
- Spieler springt bei grün und gelb, sowie bei ungeraden Zahlen mit linkem Fuß
- Anschließend muss der Spieler die geworfenen Bälle mit zwei Händen fangen

Variation

- Neue Karten erstellen / drucken (Kombination Farbe und Zahl ändern)
- Bei gehobenen Arm Farbe der Zahl, ansonsten Farbe der Karte bzw. Zahl
- Ball mit rechts oder links fangen, je nachdem welche Zahl mit dem Fuß berührt wurde
z. B. blau = Fuß auf 1 = Fangen mit linker Hand (ungerade Zahl = links / gerade Zahl = rechts)
- Zwei Bälle zuwerfen. Auf Zuruf Anzahl der angesagten Bälle fangen
- Unterschiedliche Sprachen (z. B. deutsch / englisch)



6) Kreuzsprünge

Material / Vorbereitung

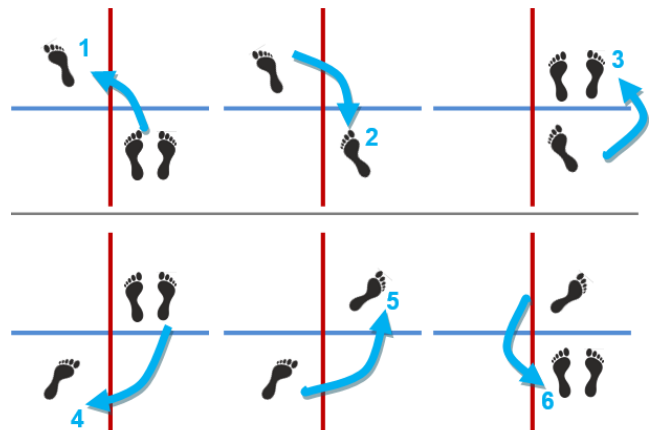
- 2 Linien / 1 Spieler

Beschreibung

- Sprung - Kombinationen

Variation

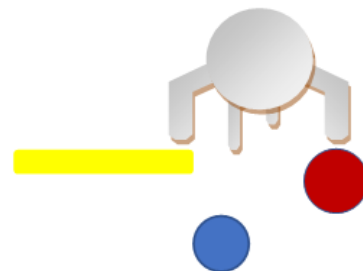
- Mit Handeinsatz
- Mitzählen
1 – a – beide – 2 – b – beide - 3 – c – beide
- Mitzählen / immer 3 dazu zählen / 1 – 4 – 7 – 10 - ...
- Ball auf Zuruf hinzunehmen



7) Links / rechts / Fuß

Beschreibung

- Linke Hand wirft roten Gummiball kontinuierlich in die Luft und fängt den Ball,
- rechte Hand schwingt ein gelbes Tuch im Kreis,
- rechter Fuß spielt blauen Ball auf Kommando per sanften Flachpass über fünf Meter zum Partner.



Koordination im Köpfchen

Referent/in: Obermeier, Raimund

8) Stab links/rechts

Material Teilnehmer (SPIELER)

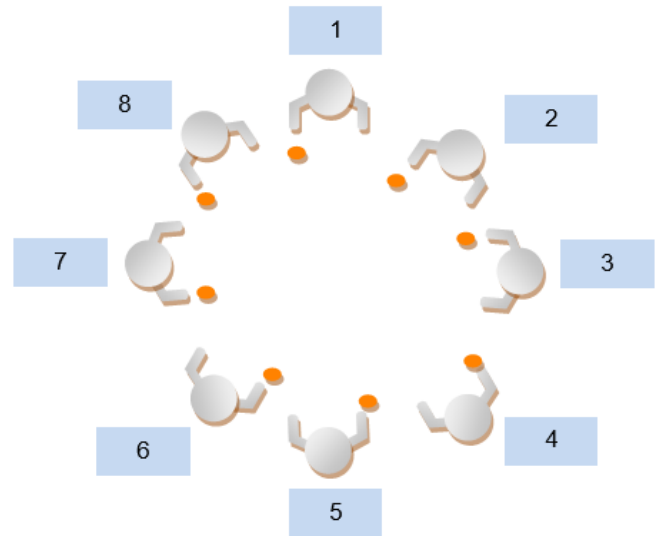
- Je Teilnehmer ein Holzstab

Beschreibung

- Spieler im Kreis / Jeder Spieler hat rechte Hand oben auf dem Holzstab
- Kommando durch ÜL: Spieler laufen im Kreis, Holzstäbe bleiben stehen.
 - 1) Spieler laufen im Kreis nach links / rechte Hand auf neuen Holzstab
 - 2) Spieler laufen im Kreis nach rechts / rechte Hand auf neuen Holzstab

Variation

- Weitere Kommandos
 - 3) Spieler laufen im Kreis nach links / linke Hand auf dem neuen Holzstab
 - 4) Spieler laufen im Kreis nach rechts / linke Hand auf dem neuem Holzstab
- Zusätzlich noch Farbe zur Zahl sagen (Rot: rechte Hand berührt linken Fuß bei Wechsel / Blau: linke Hand berührt rechten Fuß bei Wechsel)
- Ball in die zweite Hand nehmen



9) Zahlen Move

Material / Vorbereitung

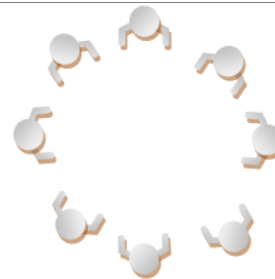
- Gruppe stellt sich im Kreis auf

Beschreibung

- Jede Zahl bedeutet eine unterschiedliche Bewegung, welche von den Teilnehmern auf Ansage ausgeführt wird

Variation

- Teilnehmer drehen sich um, so dass jeder für sich alleine die Übung machen muss
- Den Zahlen werden weitere Begriffe zugeordnet z. B. Farben, Namen,



1	rot	linkes Knie und rechter Ellenbogen und Wechsel
2	gelb	Diagonal: rechter Arm und linker Fuß und Wechsel
3	grün	linke Fußsohle und rechte Hand hinten und Wechsel
4	blau	Beine vorne überkreuz im Wechsel
5	weiß	gestrecktes Bein nach hinten. Arme stabil entlang der Körperachse halten.
6	lila	Kniebeuge druppeln
7	rosa	linke Hand Dreieck / rechter Fuß Achterkreis