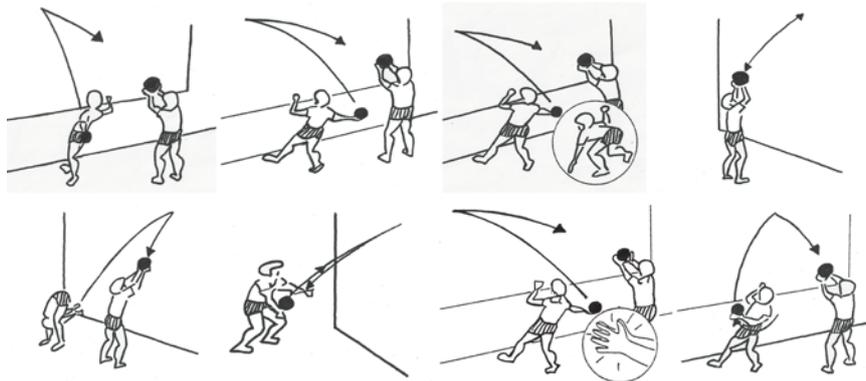




Zirkelprogramm

Koordinationsförderung mit Ball und Wand 1



Vorbemerkungen/Ziele

Die meisten sportlichen Bewegungen entstehen aus dem Zusammenspiel mehrerer koordinativer Fähigkeiten, die miteinander in Bezug stehen. Eine gute Koordination erkennen wir an Bewegungspräzision, Bewegungsfluss, Bewegungsrhythmus und Bewegungstempo. Die konditionellen Grundfertigkeiten:

- Differenzierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Kombinationsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Steuerungsvermögen

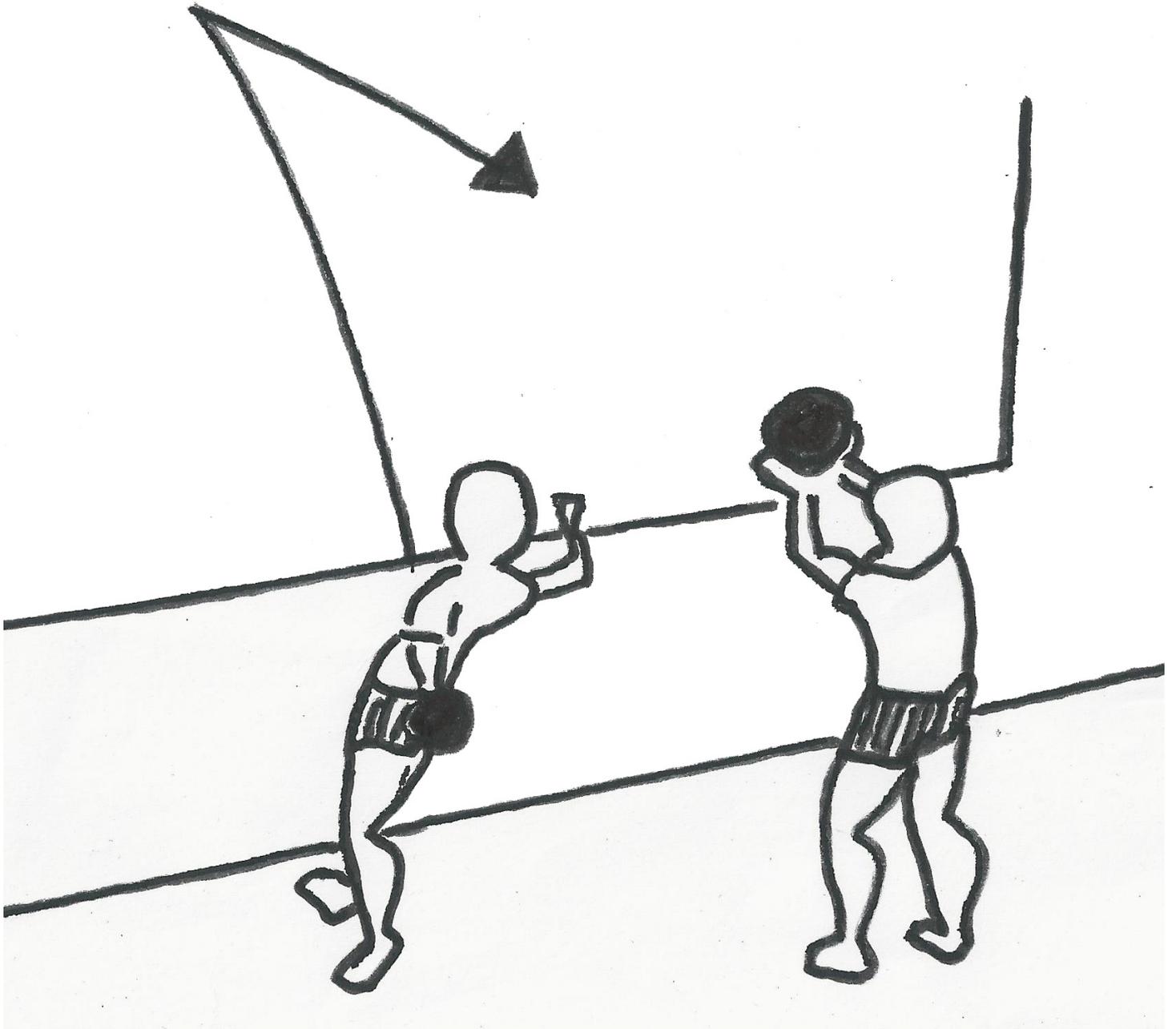
werden in diesem Zirkel an 8 Stationen mit Wandballaufgaben trainiert.
Das hier vorgestellte Übungsprogramm dauert ca. 10 Minuten.

Material:

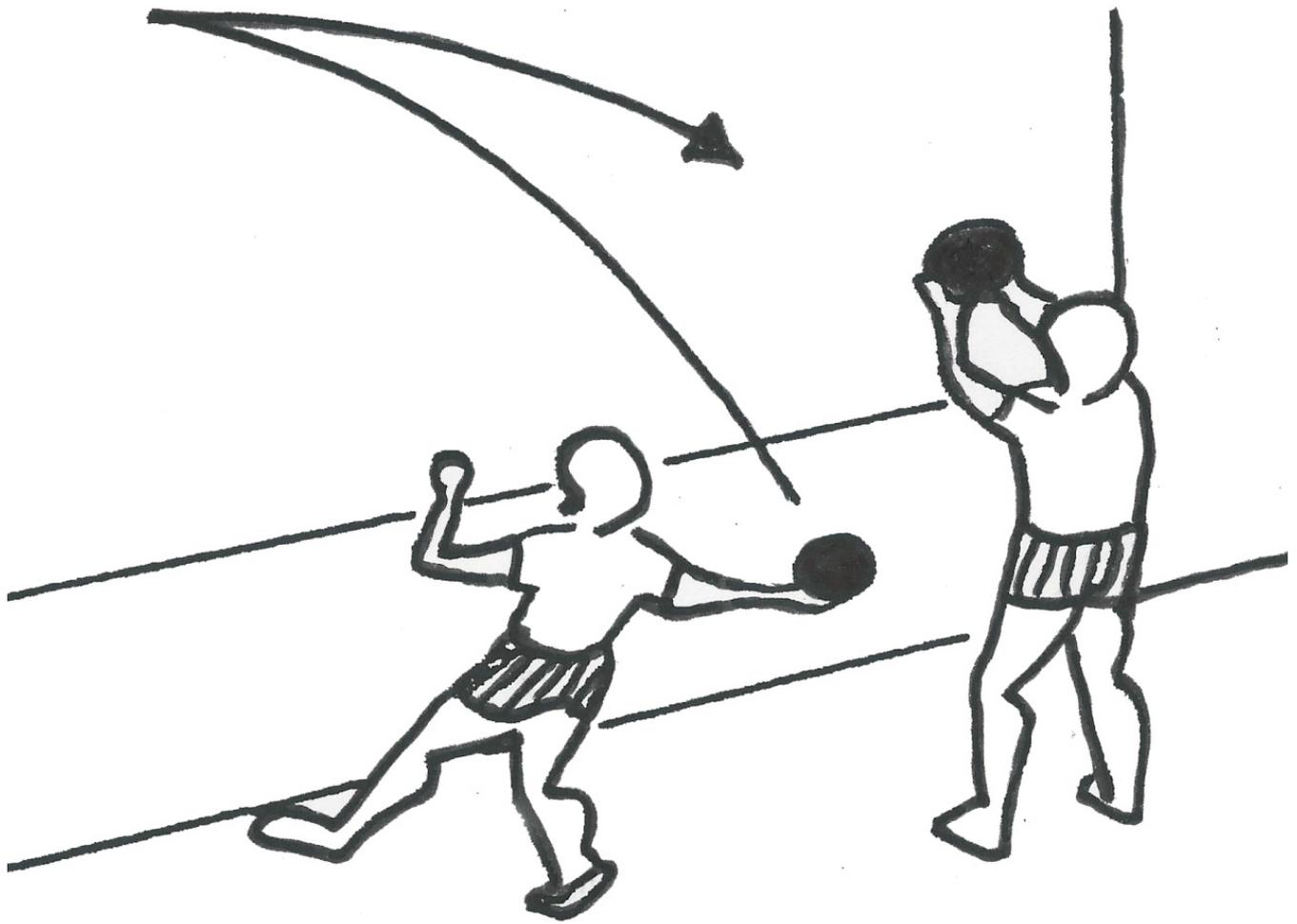
Je Teilnehmer/-in 1 gut aufgepumpter Ball (Gymnastikball, Volleyball o.ä.)

Durchführungshinweise

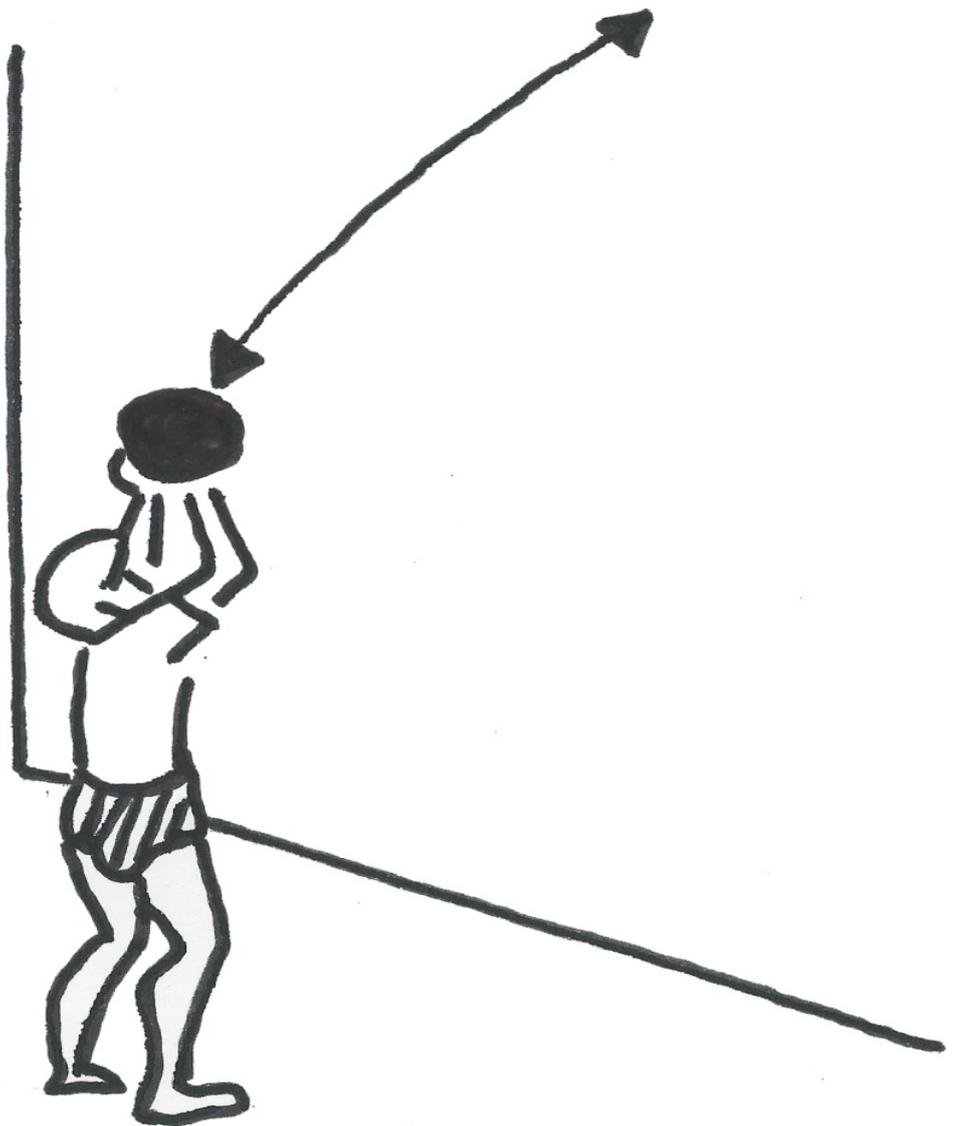
- Die Stationskarten 1-8 werden auf dem Hallenboden vor der Hallenwand gleichmäßig verteilt ausgelegt.
- Die TN bilden Paare.
- Jede/r TN verfügt über einen Ball.
- Die Paare beginnen an einer beliebigen Stationskarte und führen die dort angegebene Aufgabe durch.
- Nach 1 Minute wechseln sie die Station in aufsteigender Reihenfolge



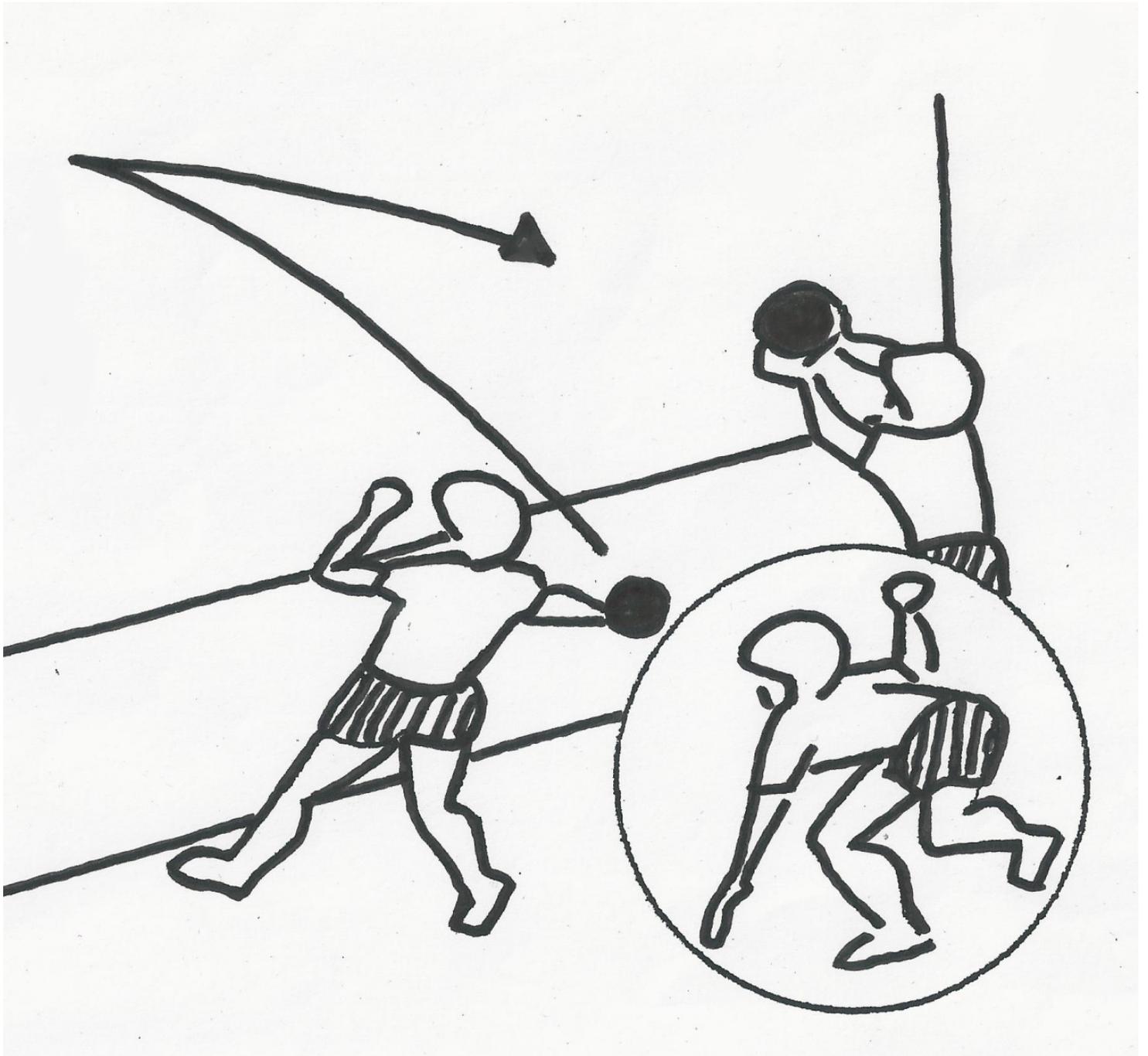
**Den Ball mit der
„schwächeren“ Hand
gegen die Wand werfen
und fangen**



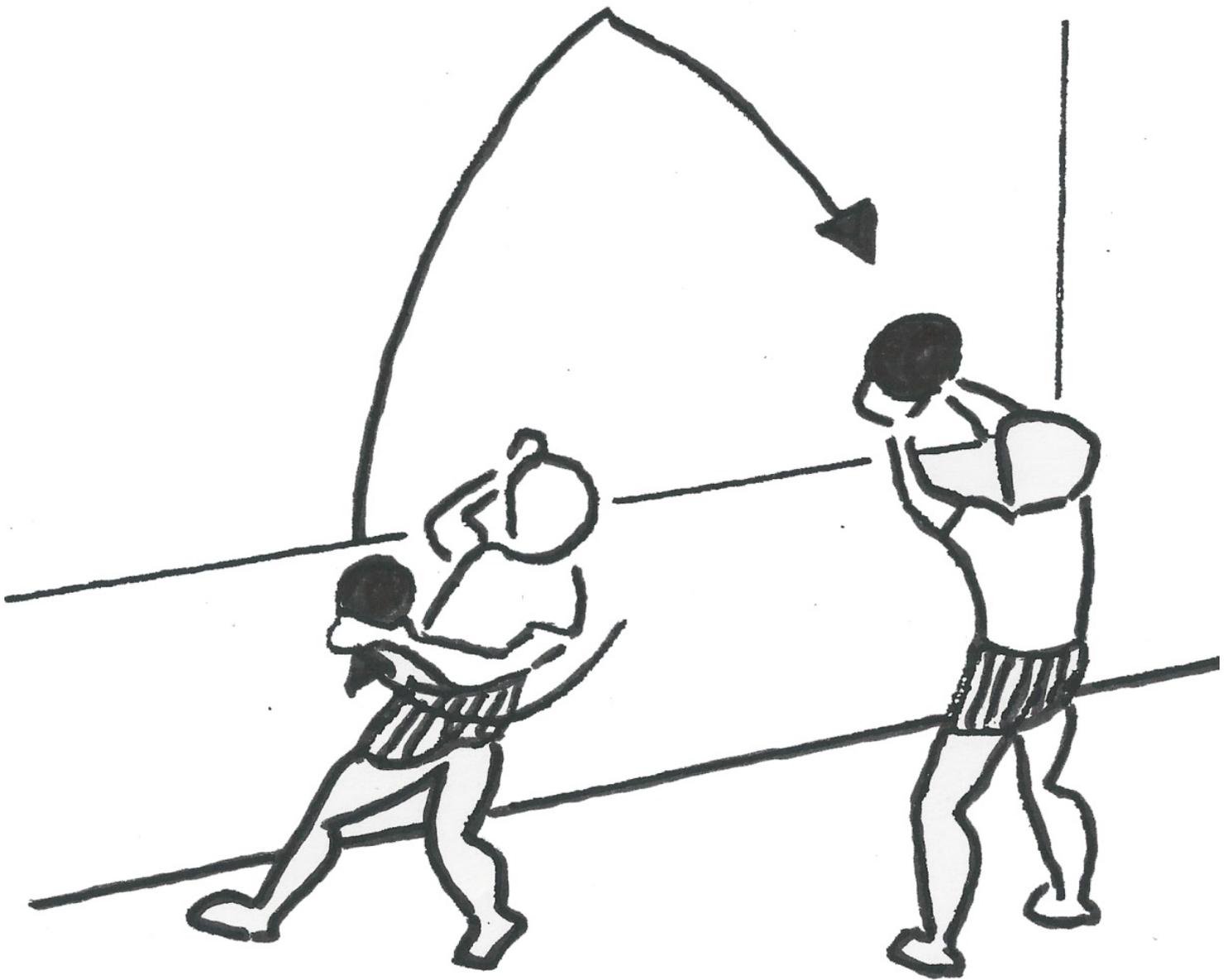
**Den Ball mit einer Hand
gegen die Wand werfen
und mit beiden Händen
fangen**



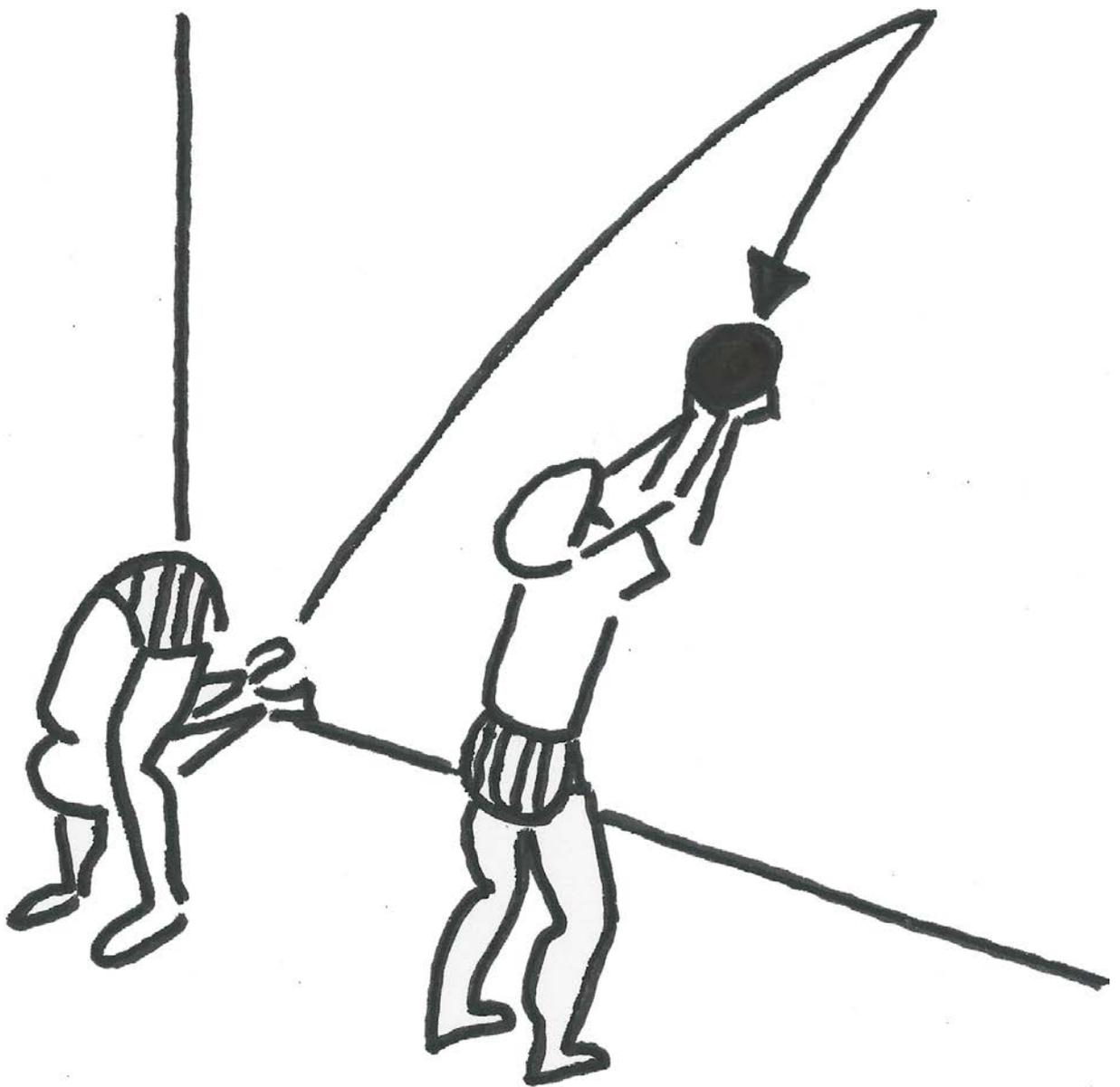
**Den Ball mit beiden
Händen gegen die
Wand laufend pritschen**



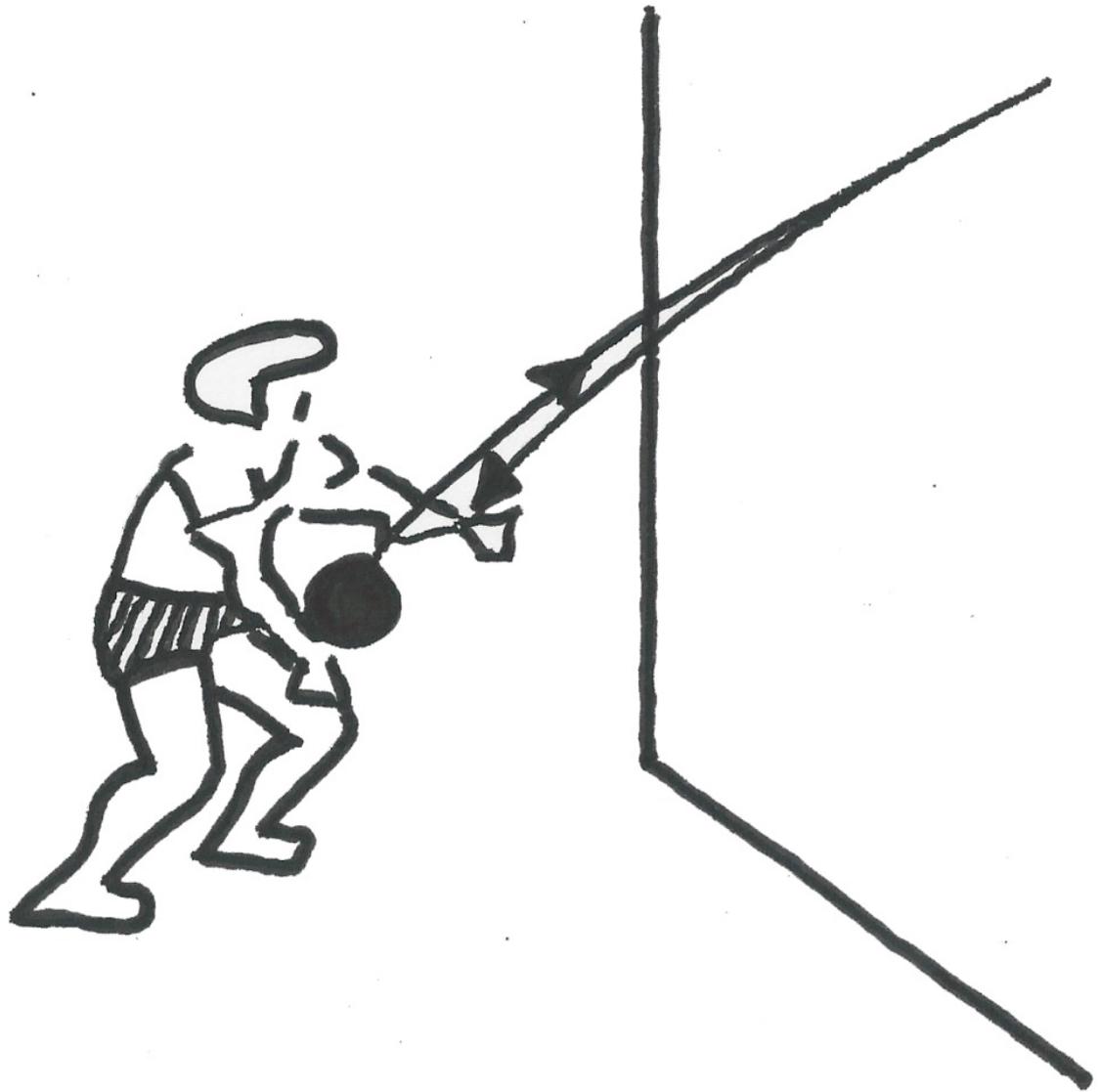
Mit einer Hand Ball gegen die Wand werfen, den Boden berühren und den Ball ohne Bodenkontakt direkt fangen



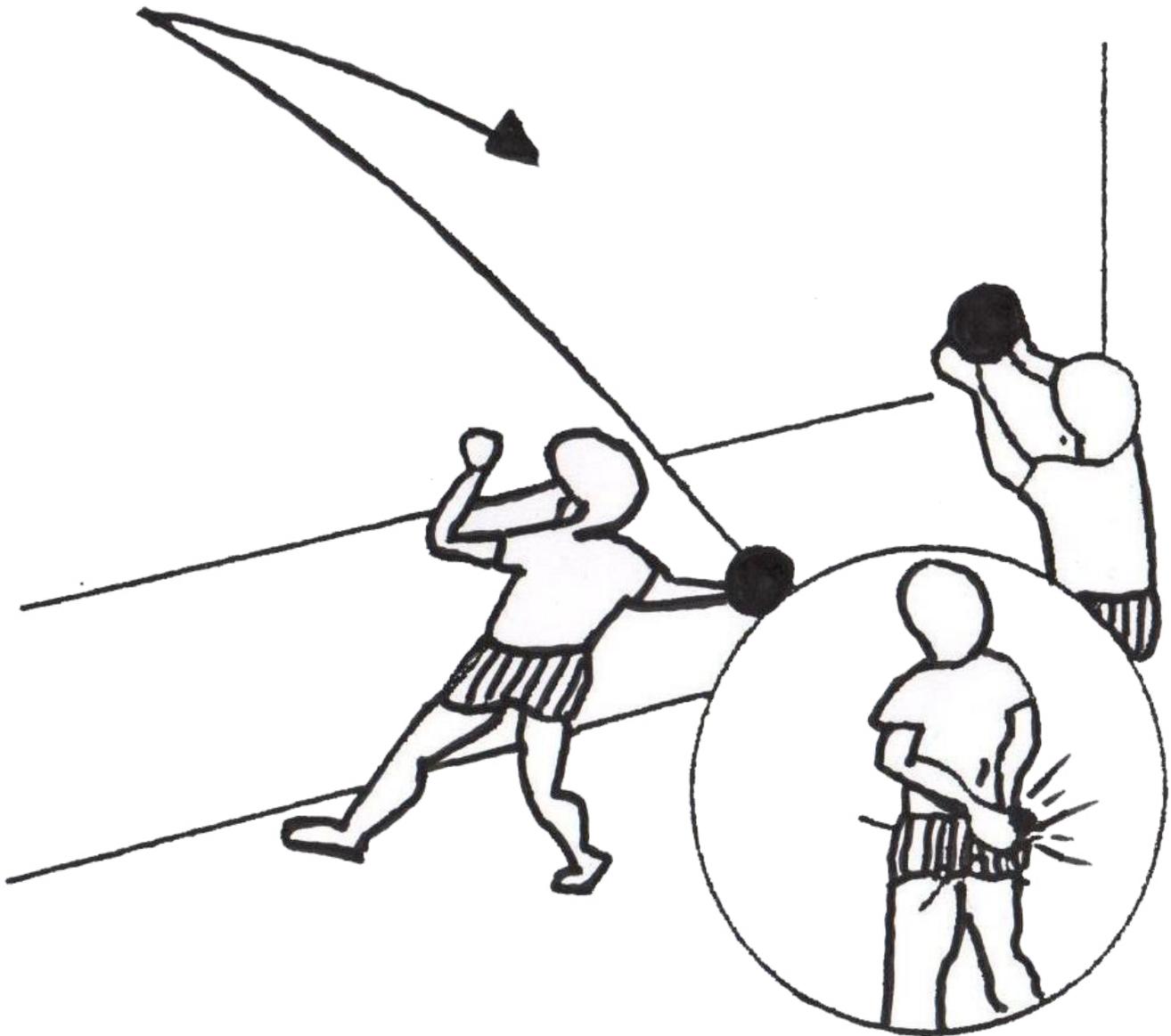
Mit einer Hand um den Körper herum den Ball gegen die Wand werfen und fangen



**Rückwärts durch die
Beine den Ball gegen
die Wand werfen und
fangen**



**Den Ball wechselnd
mit der rechten und
linken Fauste gegen
die Wand spielen**



Den Ball gegen die Wand werfen, hinter dem Rücken in die Hände klatschen und den Ball direkt fangen