



### MATERIAL:

---

Luftballon, (Fuß)ball, Tennisball (oder sonst einen kleinen Ball), Seil/Schnur, Socken oder Kissen, sonstige Materialien für einen Parcours

### ANFANG/EINTURNEN

---

➔ Suche dir erst mal alle Materialien zusammen und versuche denn Ballon selbst aufzublasen:

### STATIONEN

---

#### **LUFTBALLON BALLERINA**

Luftballons, Hindernissparcour drinnen oder draußen

Die Luftballon-Ballerina gehört zu den eher Unbekannten der Koordinationsspiele. Zuerst baut ihr einen Parcours auf.

Drinnen: ein paar Stühle hinstellen, ein paar Socken/Kissen als Hütchen, eine Schnur/Seil um zu Balancieren.

Draußen: Einen Ball, ein Seil/Schnur, sonstige Spielsachen z.B. vom Sandkasten. Oder ihr geht zum Spielplatz.

Nun nimmst du den Luftballon. Auf das Startkommando musst du den Parcours bis zu einem Wendepunkt durchlaufen und gleichzeitig den Luftballon in der Luft halten. Der Rückweg darf dann gesprintet werden. Berührt der Ballon während der Übung den Boden, musst du allerdings von vorne beginnen.

Was wird trainiert: Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit

---

### **TIERSTAFFEL**

Die Tierstaffel ist kein gewöhnliches Staffelspiel, denn die Lauffreie wird mit verschiedenen koordinativen Übungen bewältigt.

Überlege dir eine Strecke durch mindestens einen Raum. Oder spiel dieses Spiel draußen.

Die „Ente“ läuft in der tiefen Hocke, die Giraffe auf Zehenspitzen mit hochgestreckten Armen, der Frosch macht Froschsprünge. Bei der Echse krabbelst du dann so, dass immer Arm und Bein derselben Körperseite gleichzeitig nach vorne gehen. Weitere mögliche Tiere sind die Schlange (auf dem Boden liegend vorwärts schieben), der Krebs (rücklings auf allen Vieren laufen), der Tanzbär (Kniehub mit Drehung) oder die Raupe (aus der Vorwärtsbeuge in die Liegestützposition vorlaufen, dann die Beine heranlaufen lassen usw.) und noch viele mehr. Deiner Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Was wird trainiert: Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit

---

### **OBSTSALAT**

Material: verschiedene Bälle (z.B. Luftballon, Fußball, Softball, Tennisball)

Aufgabe ist es, alle Bälle auf eine jeweils vorgegebene Art und Weise über eine bestimmte Zeit in Bewegung zu halten. So darf z.B. der Fußball nur mit dem Fuß gespielt werden und der Luftballon muss in der Luft bleiben. Der Tennisball muss hingegen per Hand weitergegeben werden, während der Softball geworfen wird. Nun bestimmst du eine Strecke, die du abläufst oder wenn mehrere Kinder oder Personen dabei sind, könnt ihr einen Kreis machen und den Ball im Kreis herum reichen.

Was wird trainiert: Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit