

Koordinationstraining für Kinder mit dem



Das Einzige, was du für die folgenden Übungen benötigst, sind zwei Luftballons und etwas Platz.

- Übung 1:
- Versuche einen Luftballon mit der rechten Hand in der Luft zu halten.
 - Versuche es nun mit der linken Hand und dann abwechselnd mit der rechten und linken Hand.
 - Versuche einen Luftballon mit den Füßen in der Luft zu halten.
 - Versuche einen Luftballon abwechselnd mit einer Hand und einem Fuß in der Luft zu halten. Wenn das klappt, kannst du Kopf und Schulter noch dazunehmen.
- Übung 2:
- Versuche im Vierfüßlerstand einen Luftballon abwechselnd mit der rechten und linken Hand in der Luft zu halten.
- Übung 3:
- Versuche dich an den Übungen von oben mit zwei Luftballons, versuche also jeweils beide Luftballons in der Luft zu halten.
- Übung 4:
- Versuche auf nur einem Bein stehend zunächst einen und dann zwei Luftballons in der Luft zu halten. Wichtig ist, dass du es etwa gleich lang auf dem rechten und auf dem linken Bein machst. Selbstverständlich kannst du es neben der rechten und der linken Hand auch wieder mit Kopf und Schulter versuchen.

Koordinationstraining für Kinder mit



und



Für die folgenden Übungen benötigst du neben etwas Platz im Freien oder auch im Haus deinen Tennisschläger, einen Stage 3-Tennisball (rot), einen Stage 2-Tennisball (orange) oder einen Luftballon.

- Übung 1:
- Versuche den Tennisball oder Luftballon mit der Vorhandseite auf der Schlagfläche prellen zu lassen. Am Anfang kannst du den Ball dazwischen einmal auf dem Boden aufspringen lassen, dann versuchst du es ohne, dass der Ball auf dem Boden aufkommt. Achte auf einen korrekten Vorhandgriff.
 - Wie oben mit der Rückhandseite (Rückhandgriff!).
 - Nach jedem Ballkontakt zwischen Vorhand- und Rückhandfläche wechseln.
 - Wie sieht es mit der „falschen“ Hand aus?
 - Schaffst du die Übungen von oben auch einbeinig? Das rechte und das linke Bein benutzen.

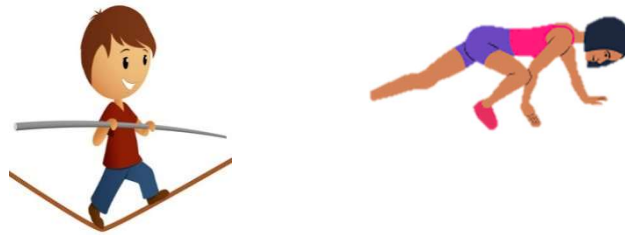
- Übung 2:
- Jetzt wird es schon schwieriger: Halte deinen Schläger mit beiden Händen am Schlägerkopf und versuche den Ball oder Luftballon mit dem Schlägergriff zu spielen. Klappt es auch auf einem Bein?

- Übung 3:
- Zum Abschluss die schwierigste Übung: Nimm deinen Schläger mit Vorhandgriff und versuche den Ball oder Luftballon mit dem Schlägerrahmen in der Luft zu halten (die Schlägerfläche steht dabei senkrecht). Auch hier wieder mit beiden Händen und einbeinig versuchen.

Das ist alles nicht ganz einfach. Je öfters du es versuchst, umso besser wird es klappen! Schreib dir ruhig auf, wie oft du die verschiedenen Übungen fehlerfrei hinbekommst. Setze dir Ziele und vereinbare mit Oma oder Opa für das Erreichen ein ordentliches Preisgeld!

Koordinationstraining für Kinder

Gleichgewichtsschulung und Kräftigung für den ganzen Körper und mit dem ganzen Körper



Für diesen Übungen brauchst du 3 Rechtecke aus Papier oder Pappe (10 x 20 cm) und einen Pezziball. Mache diese Übungen am besten barfuß.

- Übung 1:
- Laufe auf allen Vieren durchs Haus. Zuerst im Flachen, dann auch über Hindernisse (z. B. auf das Sofa, runter vom Sofa) und treppauf und treppab.
 - Das geht alles auch rück- und seitwärts.
 - Bau dir einen Parcours und stoppe die Zeit.
- Übung 2:
- Nimm die drei Rechtecke. Du darfst ab sofort nur noch auf den Rechtecken stehen. Das freie Rechteck darfst du verschieben, wie du möchtest. Versuche so eine bestimmte Strecke zurückzulegen.
 - Wer wird Sieger über eure Hausstrecke - du, Mama, Papa oder deine Geschwister?
- Übung 3:
- Wie lange kannst du auf dem Pezziball sitzen knien oder stehen?
 - Kannst du Bälle fangen, ohne vom Pezziball zu fallen?
- Übung 4:
- Zähneputzen ab sofort nur noch einbeinig, morgens auf dem rechten Bein, abends auf dem linken Bein.

Koordinationstraining für Kinder mit dem



Für diesen Übungskomplex brauchst du ein Springseil. Mache auch diese Übungen am besten barfuß.

- Übung 1:
- Laufe auf der Stelle und schwinde das Seil nach jedem zweiten Schritt und, wenn du das kannst, nach jedem Schritt durch.
 - Versuche im Vorwärtslaufen das Seil nach jedem Schritt durchzuschwingen.
- Übung 2:
- Springe mit dem Seil auf der Stelle beidbeinig, mache am Anfang nach jedem Durchschwung einen Zwischensprung.
 - Versuche es jetzt ohne Zwischensprung.
- Übung 3:
- Für die absoluten Könner: wer schafft es, das Seil nach jedem Sprung zweimal durchzuschwingen?
- Übung 4:
- Kannst du das Seil nach ein paar Sprüngen kreuzen, ohne dass du das Springen unterbrichst?

Wie viele Sprünge schaffst du bei den Übungen jeweils fehlerfrei? Schreibe es dir auf und gehe auf Rekordjagd!

Wie viele Sprünge schaffst du in 30 sec. oder 60 sec.?