



Zirkelprogramm

Koordinationsförderung mit dem Ball



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

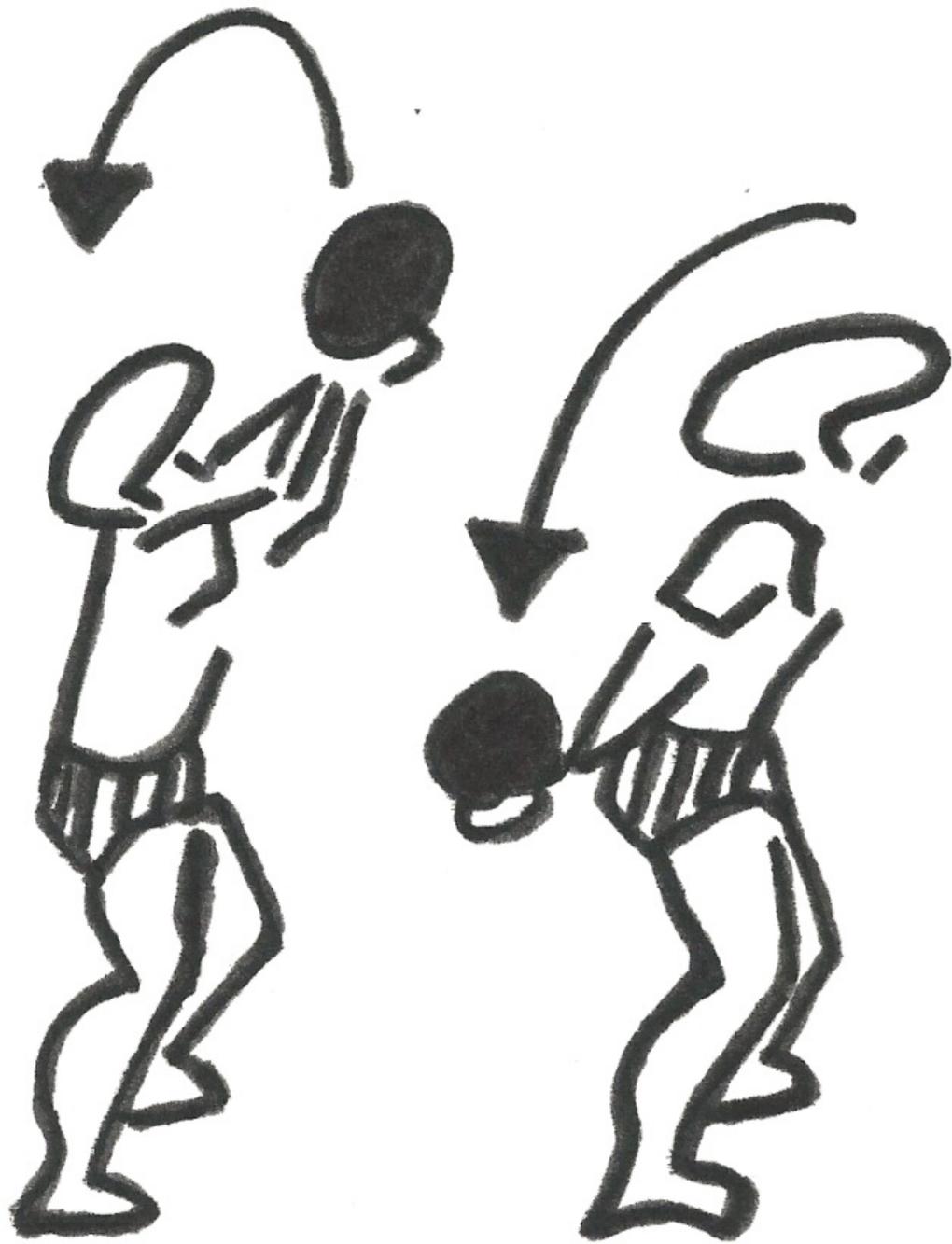
werden in diesem Zirkel an 12 Stationen mit Ballaufgaben trainiert.
Das hier vorgestellte Übungsprogramm dauert ca. 15 Minuten.

Material:

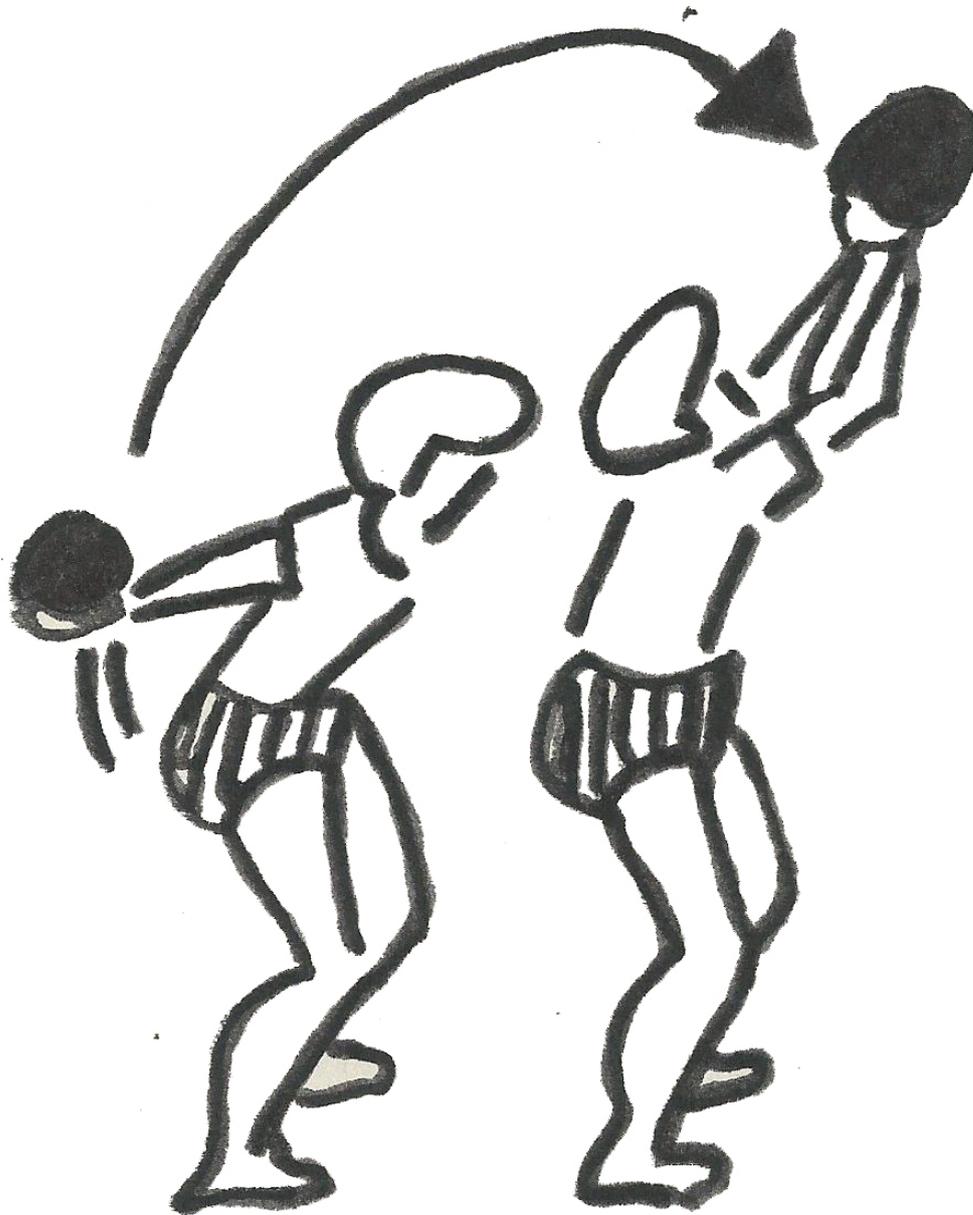
Je Teilnehmer/-in 1 gut aufgepumpter Ball (Gymnastikball, Volleyball o.ä.); 2 Tennisringe; Stationskarten mit Aufgabenstellungen (Anhang)

Durchführungshinweise

- Die Stationskarten 1-12 werden auf dem Hallenboden 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.



**Ball über den Kopf
nach hinten werfen
und auffangen**



**Ball von hinten über
den Kopf nach vorn
werfen und auffangen**



Ball unter das angehobene Bein hochwerfen und auffangen



**Zwei Bälle gleichzeitig
mit der rechten und
linken Hand prellen**



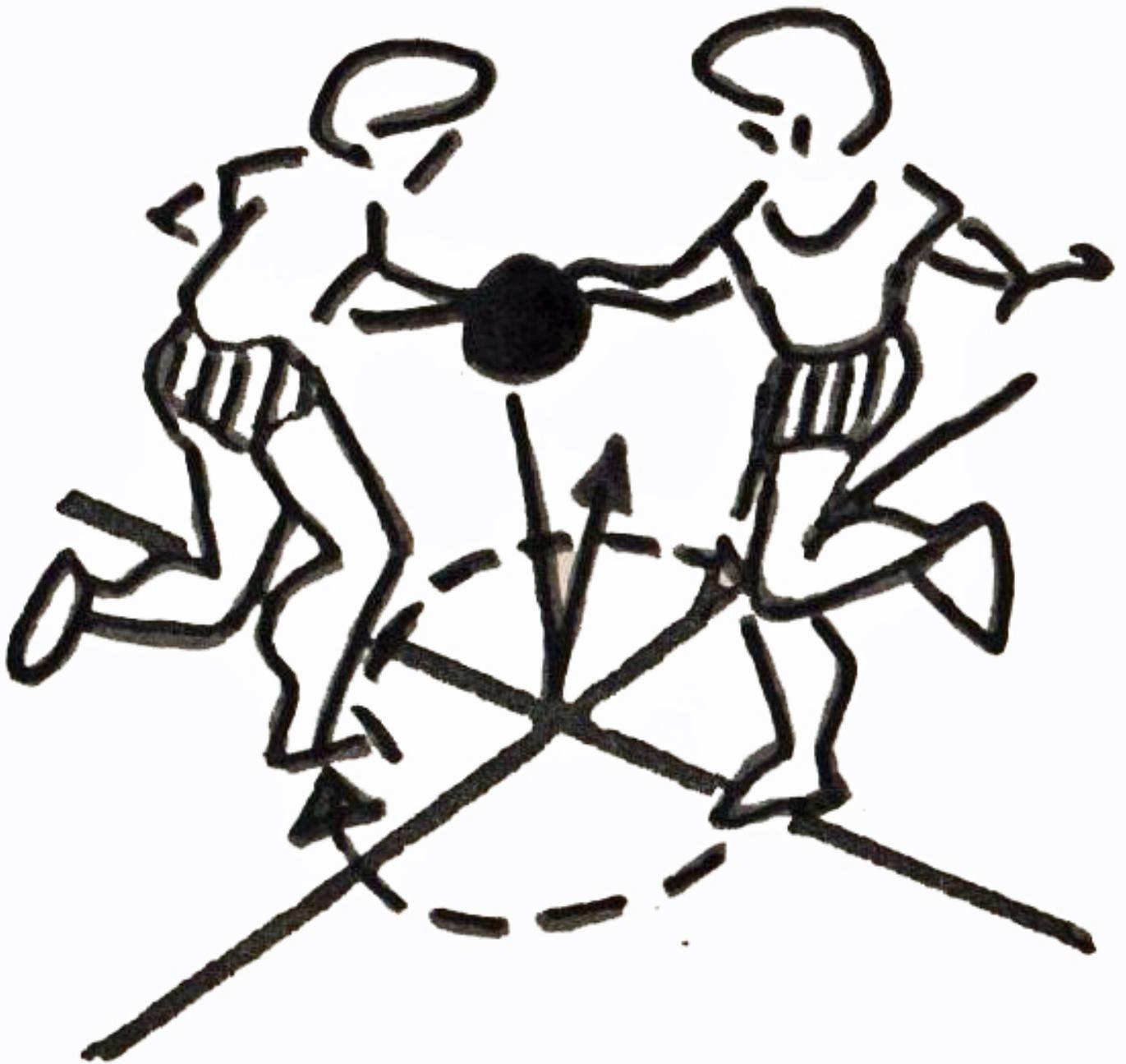
**Ball aufprellen
umdrehen
fangen**



**Ball hochwerfen und
ihn mit der LINKEN
Hand fangen**



**Ball um den Körper
herum von einer
Hand zur anderen
Hand prellen**



**Auf dem
Linien Schnittpunkt
prellen und dabei 3x
fehlerfrei herumlaufen**



**Ball sehr hoch werfen
und ihn am Abwurfort
im Stand fangen**



**Ball hochwerfen und
ihn mit der RECHTEN
Hand fangen**



**Mit einem Tennisring
auf dem Kopf den Ball
vorwärts prellen**



**Mit geschlossenen
Augen den Ball
vorwärts prellen**