

Circuitblätter Koordinative Fähigkeiten

Inhalt

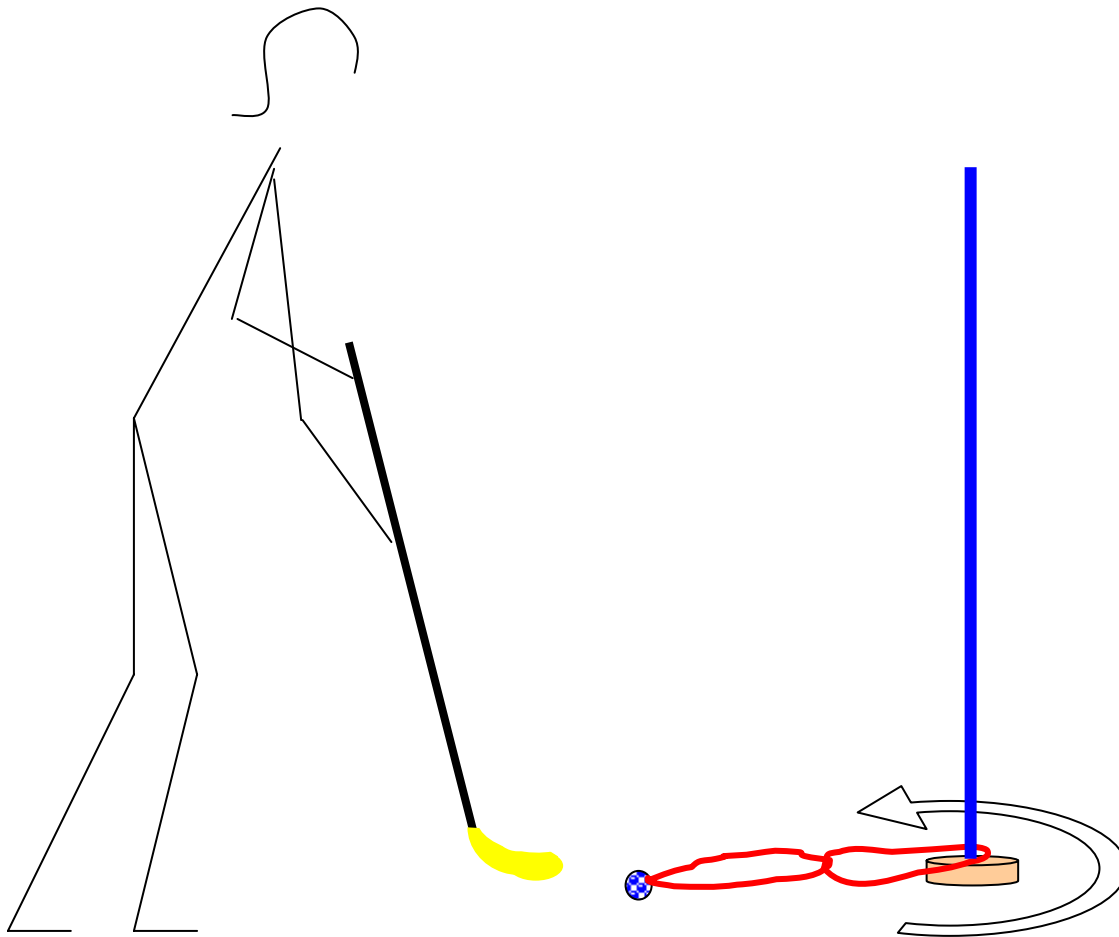
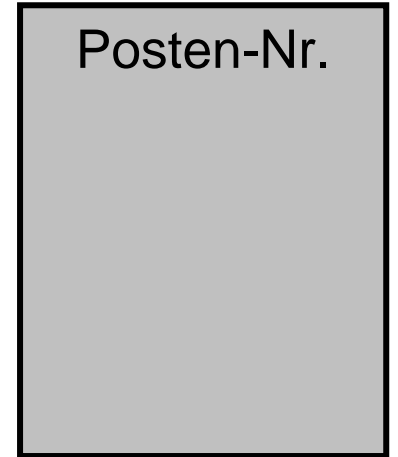
Endlos-Unihockey.....	1
Badminton-Fussball.....	2
Prellen mit 2 Bällen.....	3
Wellenreiten.....	4
Rollo	5
Schlappseil-Balance	6
Luftibus	7
Abpraller	8
Pedalo fahren	9
Drinkertest	10
Fallstabtest	11
Rhythmusprellen.....	12
Medizinball-Wettkampf	13
Blinder Weg.....	14
Skispringer.....	15
Wo ist der Ball?	16
Ballstand.....	17
Schwebesitz	18
Schwing-Langbank.....	19
Schwing-Trapez.....	20
Medizinball-Stoss	21

Anwendung

- Circuit nach eigenem Bedürfnis zusammenstellen
- Sinnvollen Ablauf festlegen
- Postennummern mit wasserfestem Schreiber direkt auf die Folie schreiben
- Circuit durchführen;
empfohlene Arbeitsdauer 1-1½ Minuten mit ½ Minute Pause für Postenwechsel
- aufnotierte Posten-Nummer mit Alkohol oder Reinbenzin wieder entfernen

Endlos-Unihockey

Rhythmus / Reaktion



Ausführung:

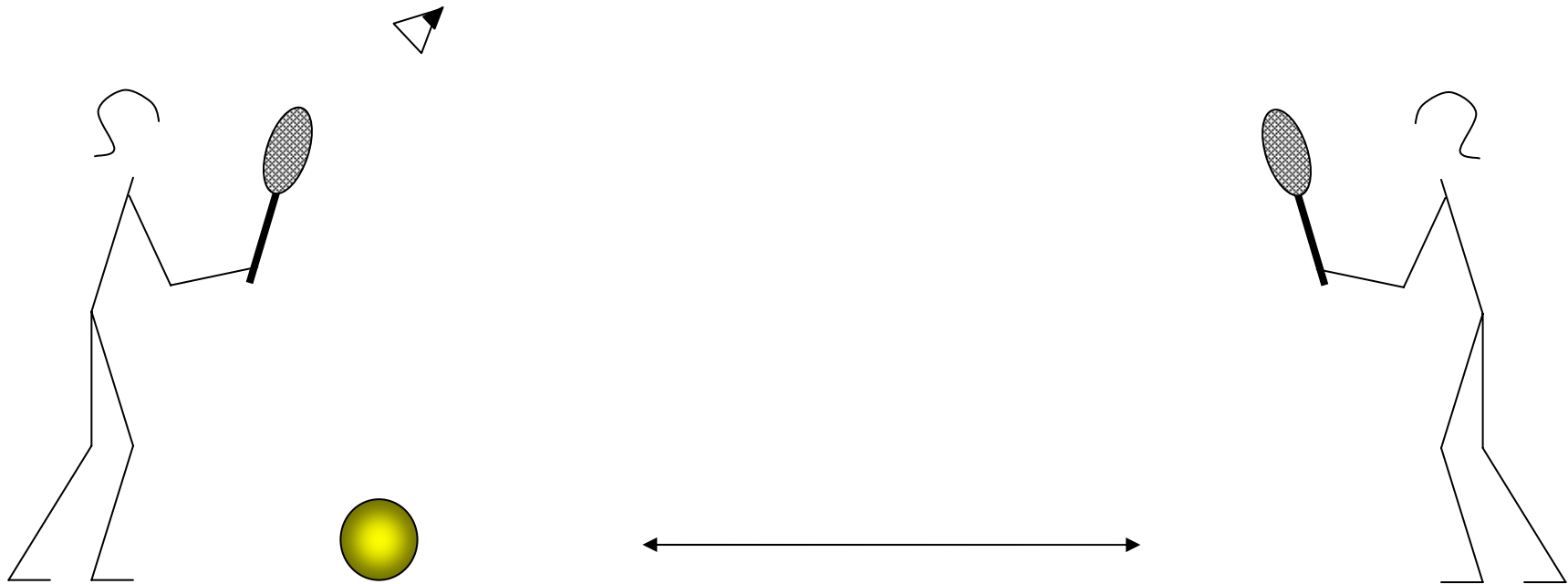
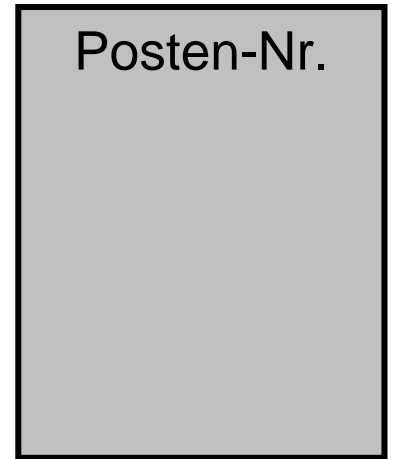
- *Ein an 2 aneinandergknüpften Spiel-bändern befestigter Unihockeyball ist lose um einen Malstab gelegt*
- *Mit dem Unihockeystock mit Vorhand und Rückhandschlägen den Ball in Uhrzeiger- und Gegenuhrzeigersinn um den Malstab herum schlagen*
- *Erschwerung: Ball nur mit einem Bänder befestigen (kürzeres Pendel)*

Badminton-Fussball

Differenzierung / Orientierung

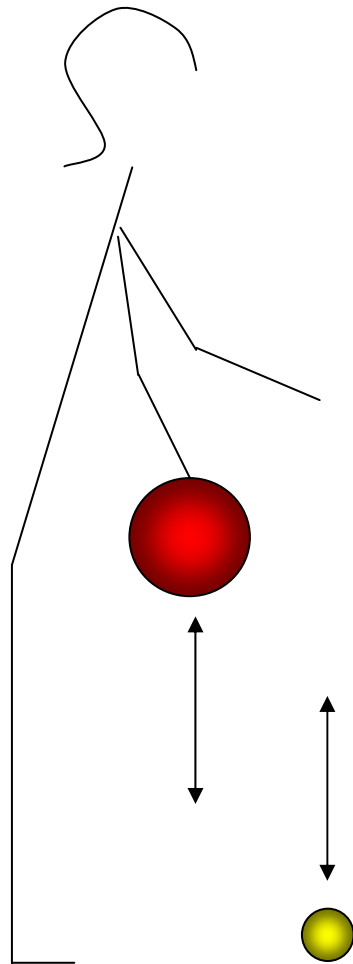
Ausführung:

- Fussball-Kurzpässe bei gleichzeitigem Badminton spielen
- Erschwerung: Direktpässe/ ungewohnter Fuss/ schwache Hand
- Variation: Rhythmus gleich halten mit Pass und Schlag



Prellen mit 2 Bällen

Differenzierung



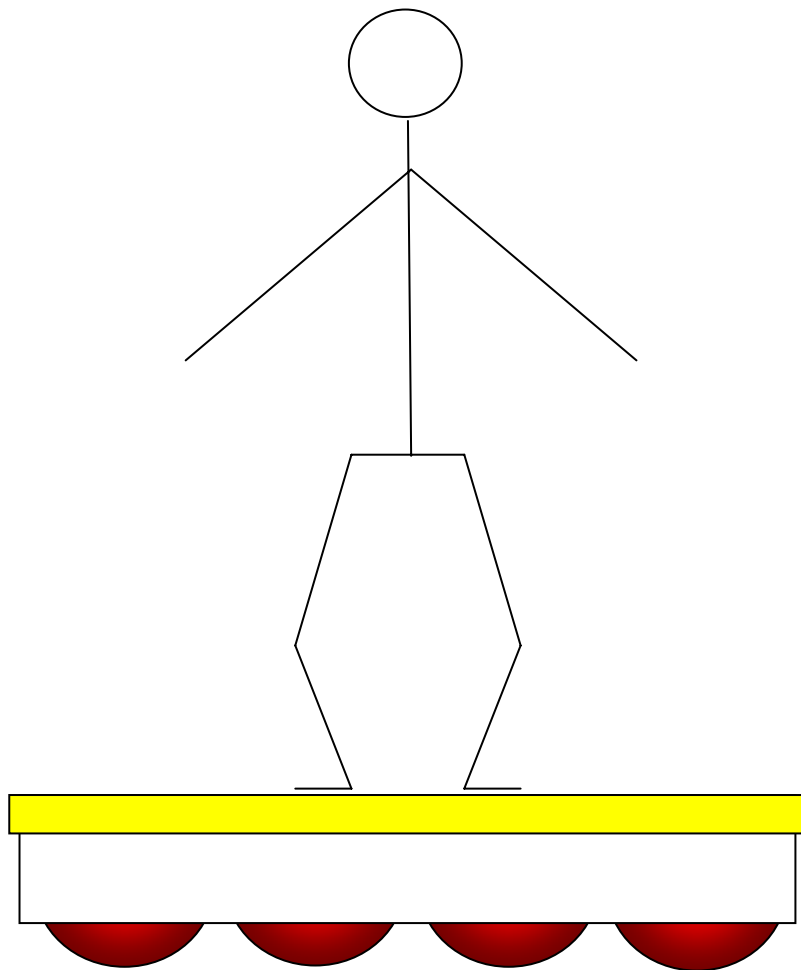
Posten-Nr.

Ausführung:

- *Prellen gleichzeitig mit 2 Bällen links und rechts*
- *Erschwerung: 2 verschiedene Bälle*
- *Rhythmuswechsel gleiches/ gegengleiches prellen*

Wellenreiten

Gleichgewicht



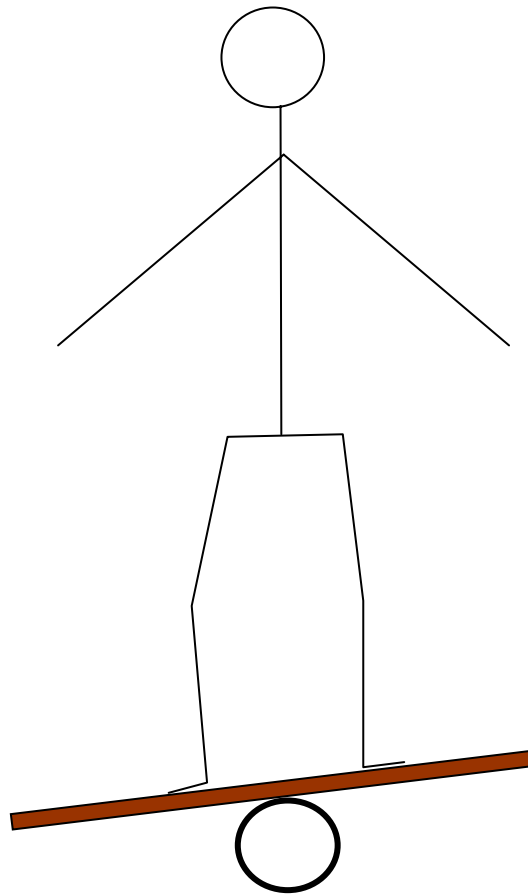
Posten-Nr.

Ausführung:

- Gleichgewicht suchen auf improvisiertem Snowboard (Basketbälle unter Schwedenkastenoberteil)
- Erschwerung: Sprung mit halber Drehung

Rollo

Gleichgewicht



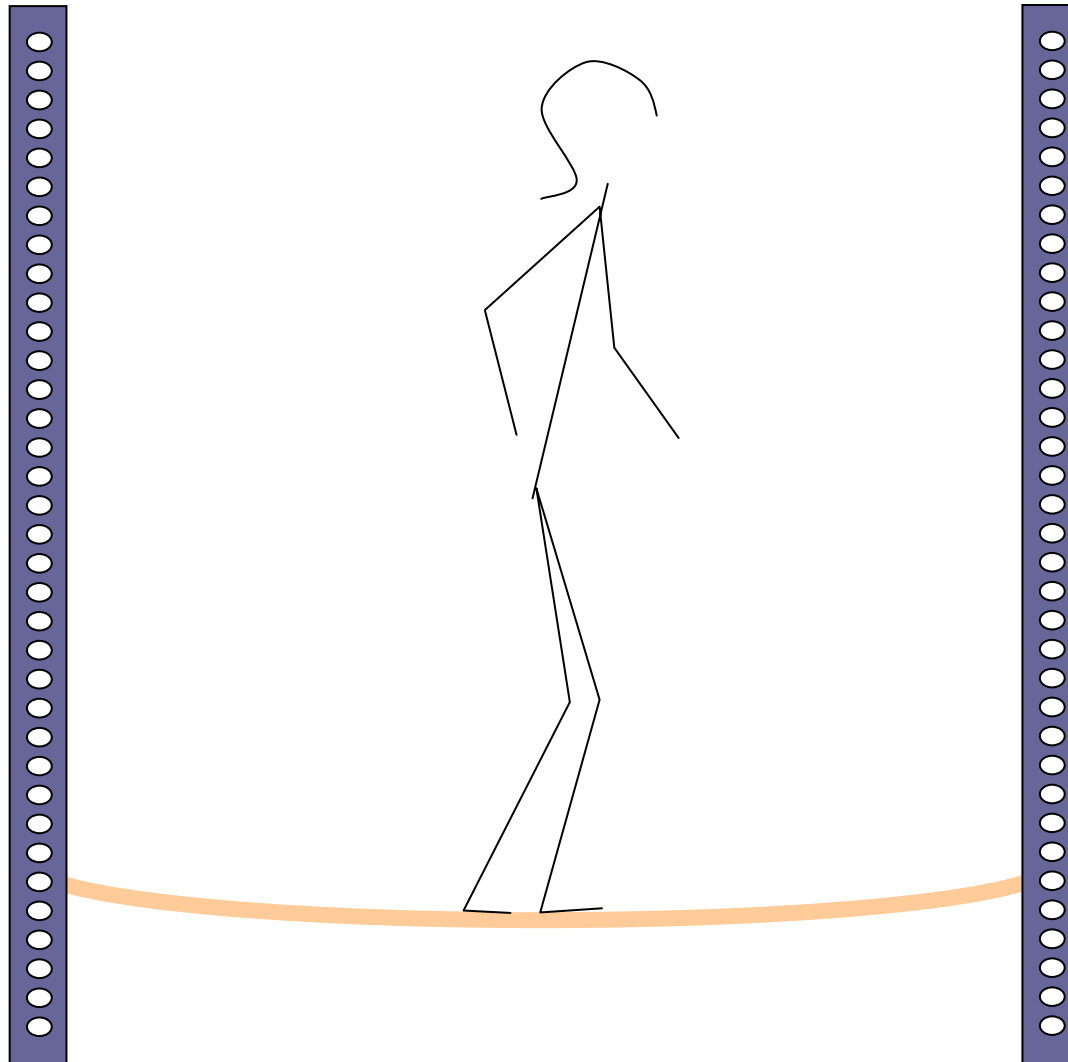
Posten-Nr.

Ausführung:

- *Gleichgewicht suchen auf dem Rollo-Brett*
- *Kombination: Gleichzeitig mit Bällen jonglieren*

Schlappseil-Balance

Gleichgewicht



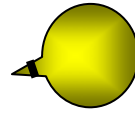
Posten-Nr.

Ausführung:

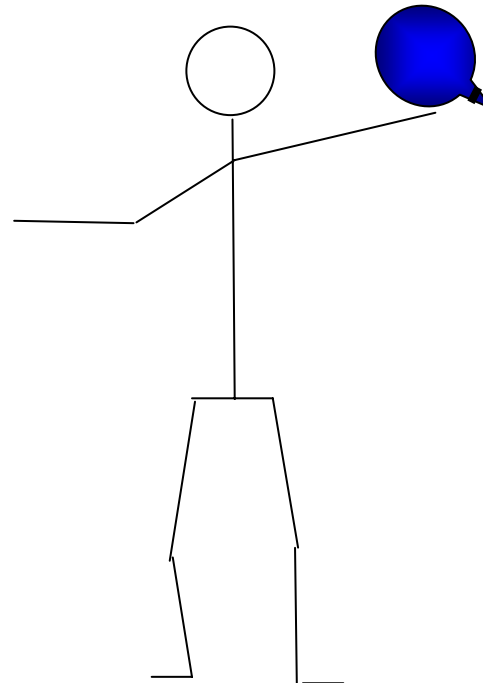
- *Gleichgewicht suchen auf dem Schlappseil ohne mit den Händen zu halten*
- *Stand in der Mitte des Seiles seitwärts oder längs*
- *Hilfe: Punkt an der Reckstange fixieren*

Luftibus

Orientierung / Reaktion



Posten-Nr.

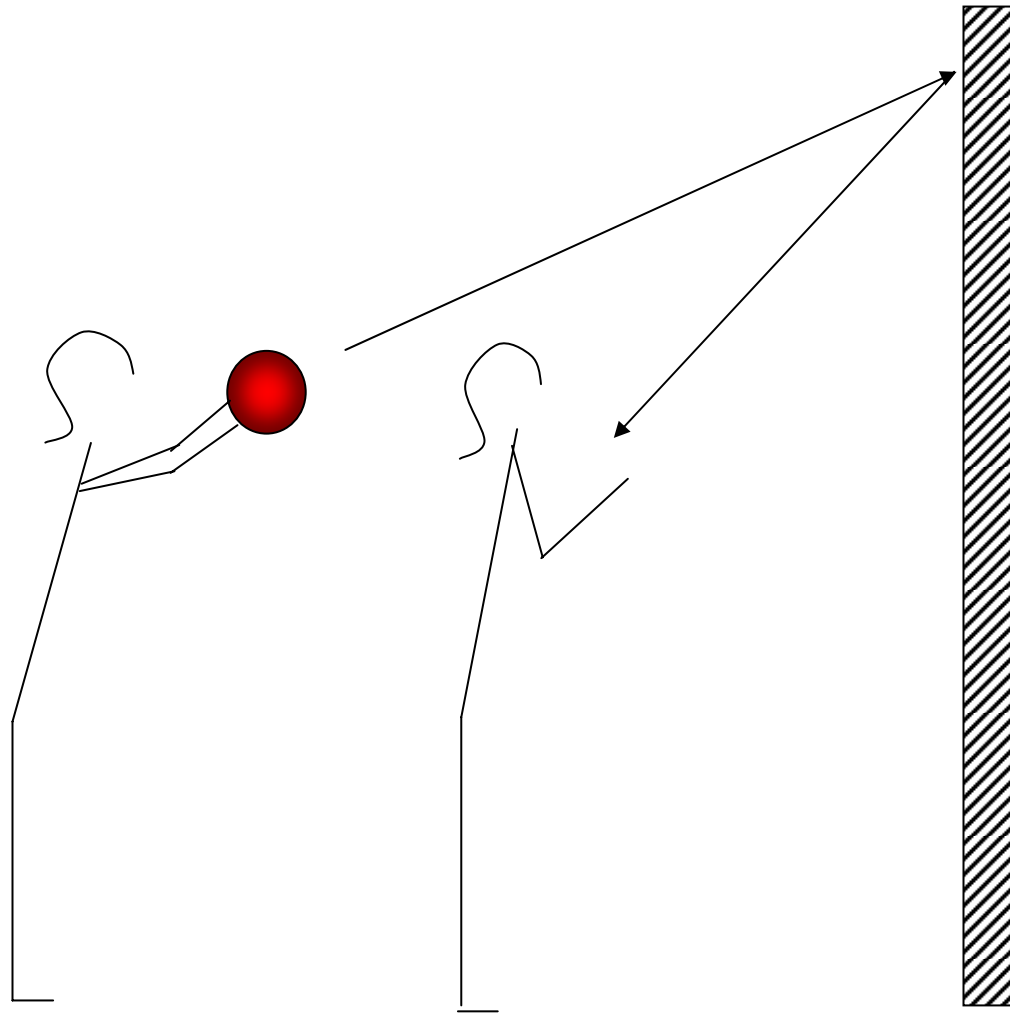


Ausführung:

- *Versuchen 3,4 oder gar 5 Tücher oder Ballone permanent in der Luft zu halten mit hochtippen*

Abpraller

Reaktion



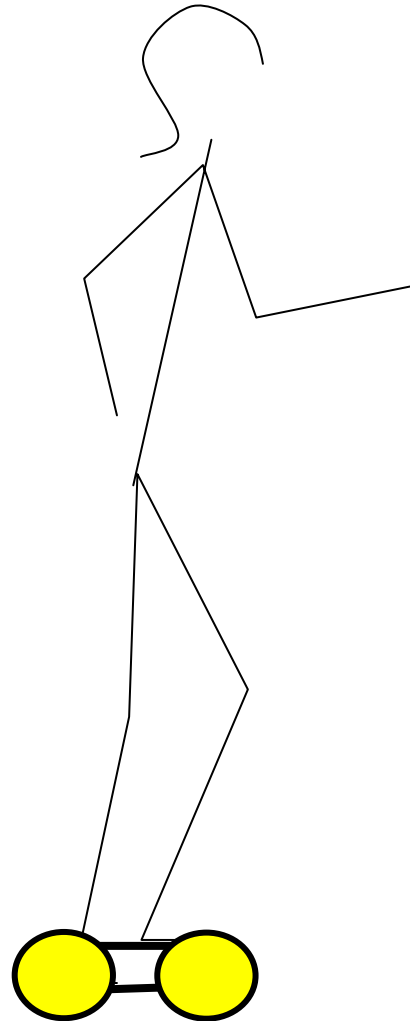
Posten-Nr.

Ausführung:

- *Stand blick zur Wand ca. 3m Distanz*
- *Partner wirft Ball über den Kopf an die Wand – Abpraller fangen*
- *Erschwerung: unterschiedliche Bälle*

Pedalo fahren

Gleichgewicht



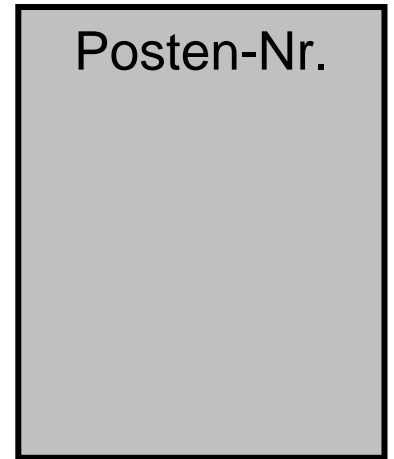
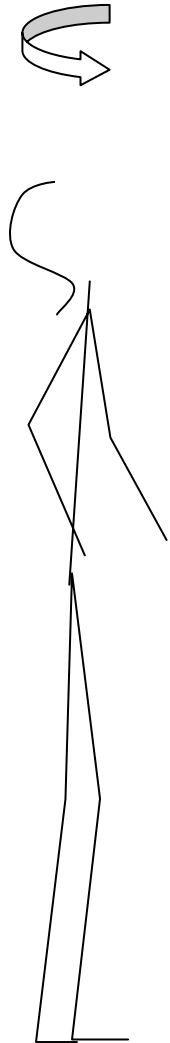
Posten-Nr.

Ausführung:

- *Wettkampf bis zu Markierung auf dem Pedalo*
- *Pro Bodenkontakt 2m zurück*
- *Erschwerung: Rückwärts fahren*

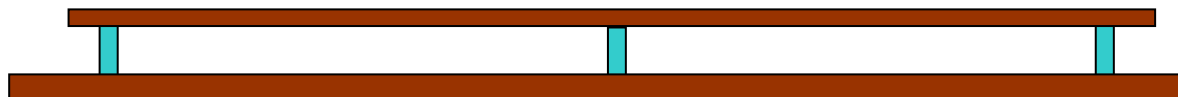
Drinkertest

Orientierung / Gleichgewicht



Ausführung:

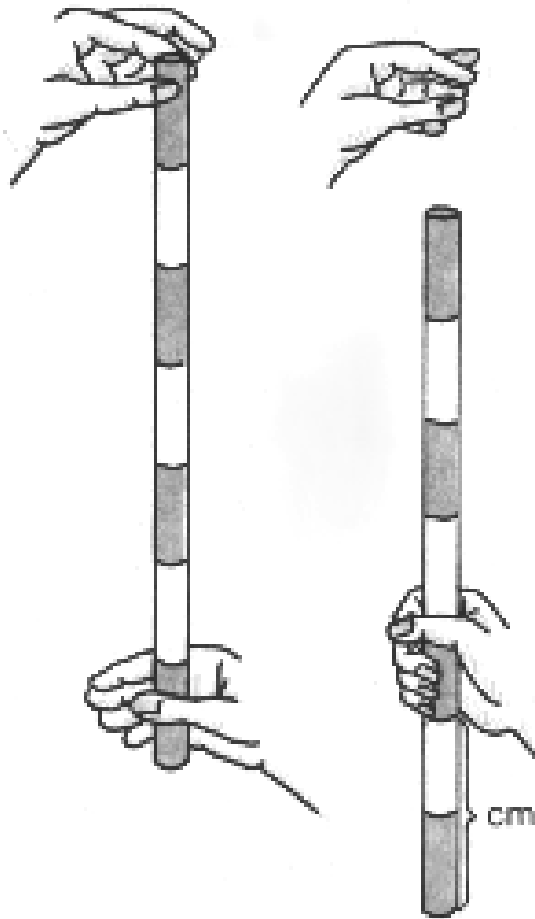
- *Positionieren vor Langbank, Punkt an der Decke (oder dem Boden) fixieren*
- *B dreht A 3- 5mal um seine eigene Achse, wobei A weiterhin Punkt fixiert*
- *Anschliessend sofort über Langbank balancieren*



Fallstabtest

Reaktion

Posten-Nr.

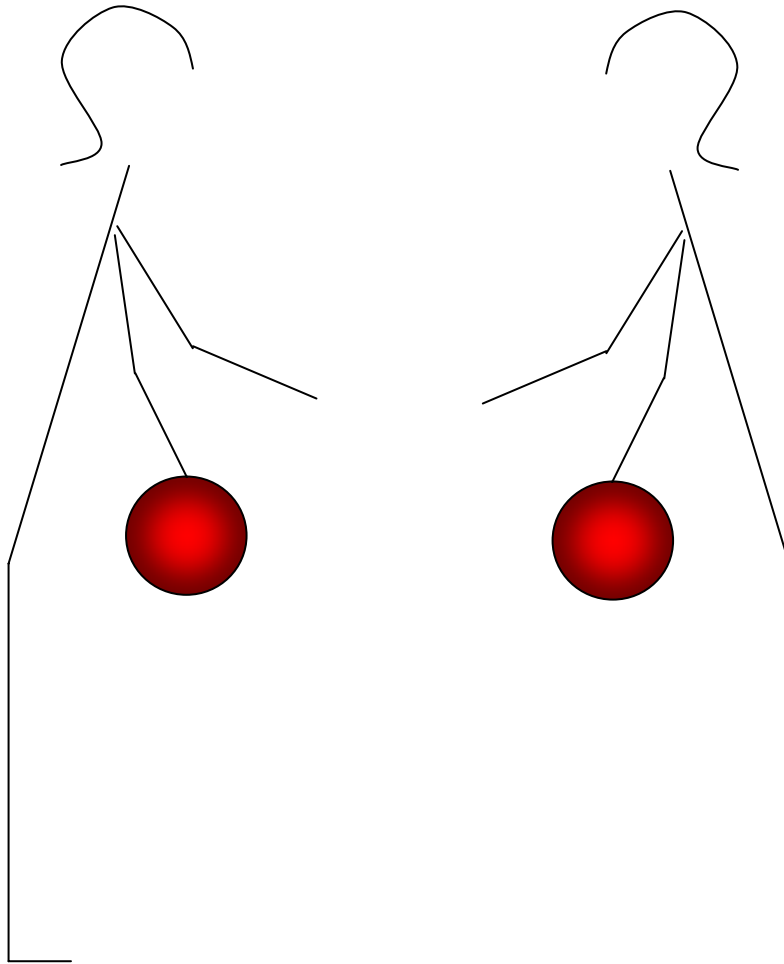


Ausführung:

- *Hand abstützen auf Schwedenkasten*
- *Hand leicht geöffnet (je 1 cm Abstand zum Stab)*
- *Stabende an Handunterkante*
- *möglichst schnell fallenden Stab fassen*
- *Erschwertung: mit 2 Staben gleichzeitig oder versetzt*

Rhythmusprellen

Rhythmus



Posten-Nr.

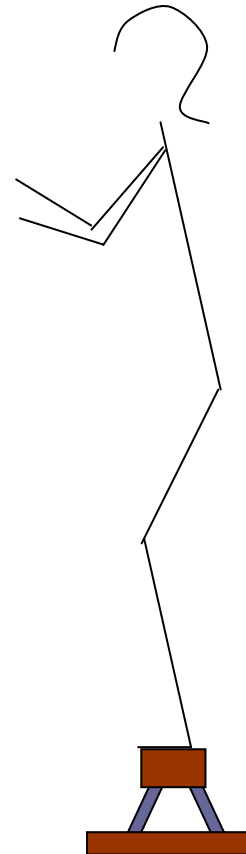
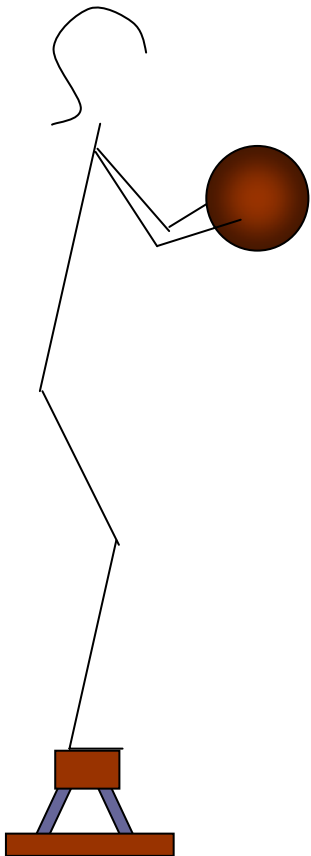
Ausführung:

- *A prellt einen Rhythmus vor, B versucht den Rhythmus gleichzeitig zu übernehmen*
- *Erschwerung: B prellt doppelte oder halbe Geschwindigkeit / unterschiedliche Bälle/ dasselbe alleine z.B. rechts doppelte Geschwindigkeit von links*

Medizinball-Wettkampf

Gleichgewicht

Posten-Nr.

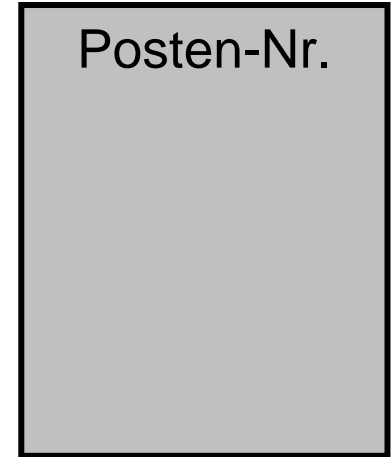
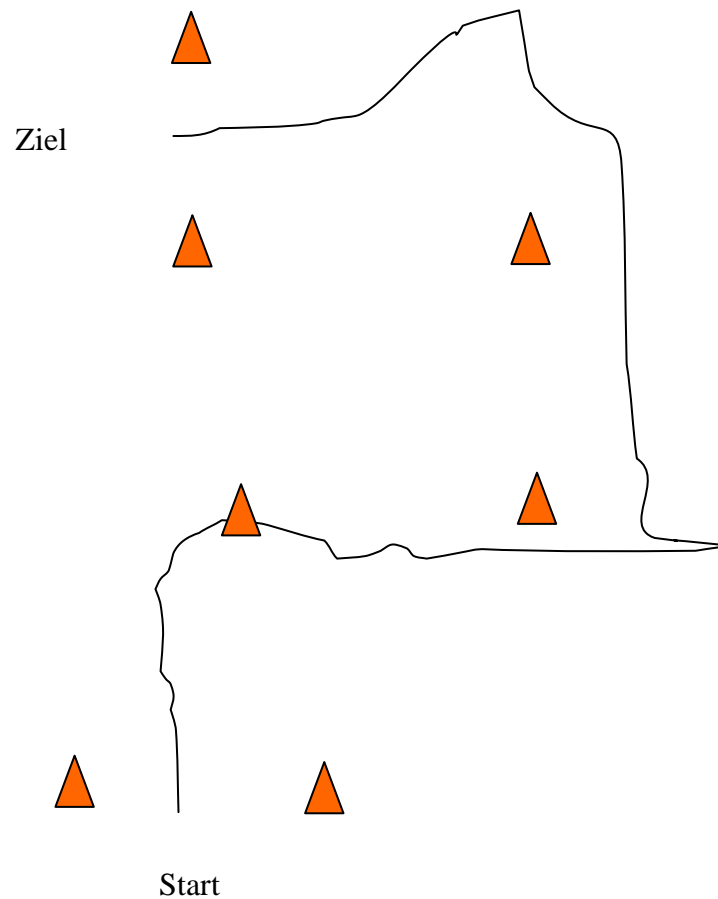


Ausführung:

- *Stand auf Langbank schmal gegenüber*
- *Jeder versucht den anderen mittels zuwerfen des Medizinballes aus dem Gleichgewicht zu stossen*
- *Stossen gegen Brust des Gegners*
- *Position der Füße darf nicht verändert werden*
- *Ist der Pass von A so ungenau, dass B ausweichen kann (ohne berührt zu werden und Füße zu bewegen) ist dies ein Punkt für B!*
- *Spiel auf 3 Gewinnpunkte*

Blinder Weg

Orientierung



Ausführung:

- *Sich am Start einen beliebigen Weg um die Markierungen bis ins Ziel vorstellen, ohne ihn wirklich abzulaufen*
- *Mit geschlossenen Augen diesen Weg marschieren*

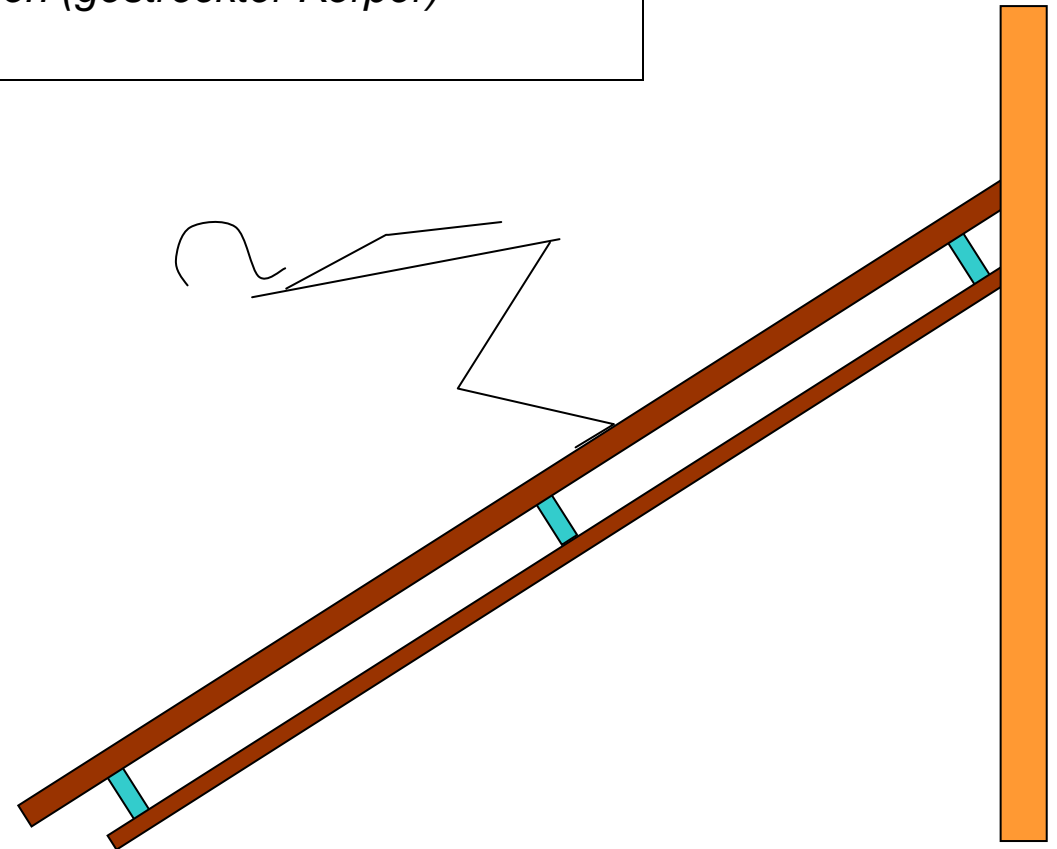
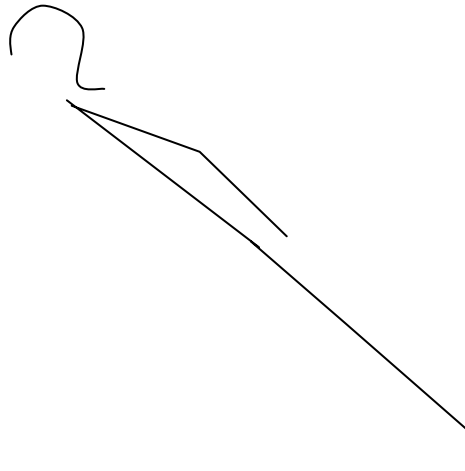
Skispringer

Gleichgewicht / Reaktion

Ausführung:

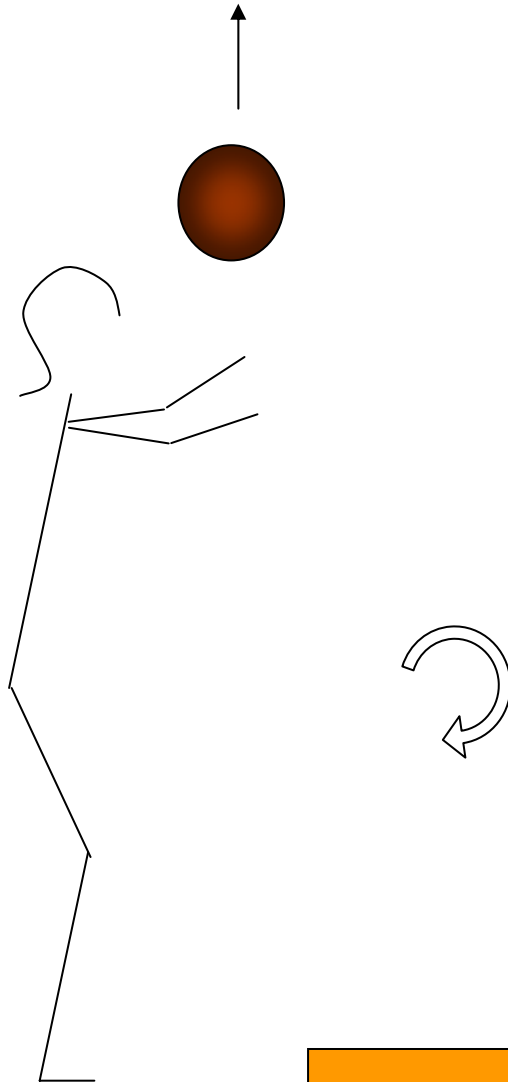
- *Stand auf Teppichresten in Hocke auf Langbank (je ein Fuss pro Langbank)*
- *an Sprossenwand rücklings festhalten, dann nach unten gleiten in Hockposition*
- *Am Langbankende Absprung in Skispringerposition (gestreckter Körper)*
- *Variation mit Steilheit des Anlaufes*

Posten-Nr.



Wo ist der Ball?

Orientierung / Reaktion



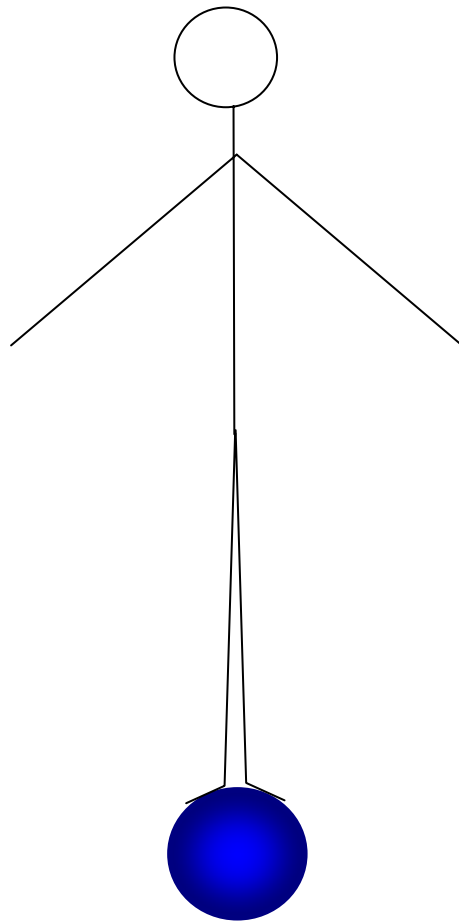
Posten-Nr.

Ausführung:

- *Ball hochwerfen und nach einer Rolle vorwärts wieder fangen*
- *Erschwerung: Ball nicht sehr hoch werfen/ Rolle rückwärts*

Ballstand

Gleichgewicht



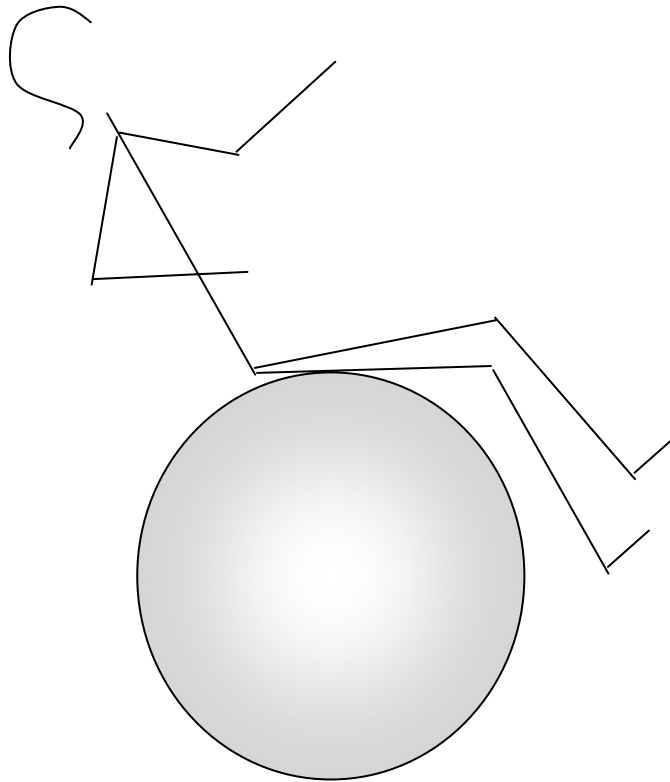
Posten-Nr.

Ausführung:

- Gleichgewicht suchen auf einem Medizinball (blau)
- Erschwerung: einbeinigen Stand suchen

Schwebesitz

Gleichgewicht



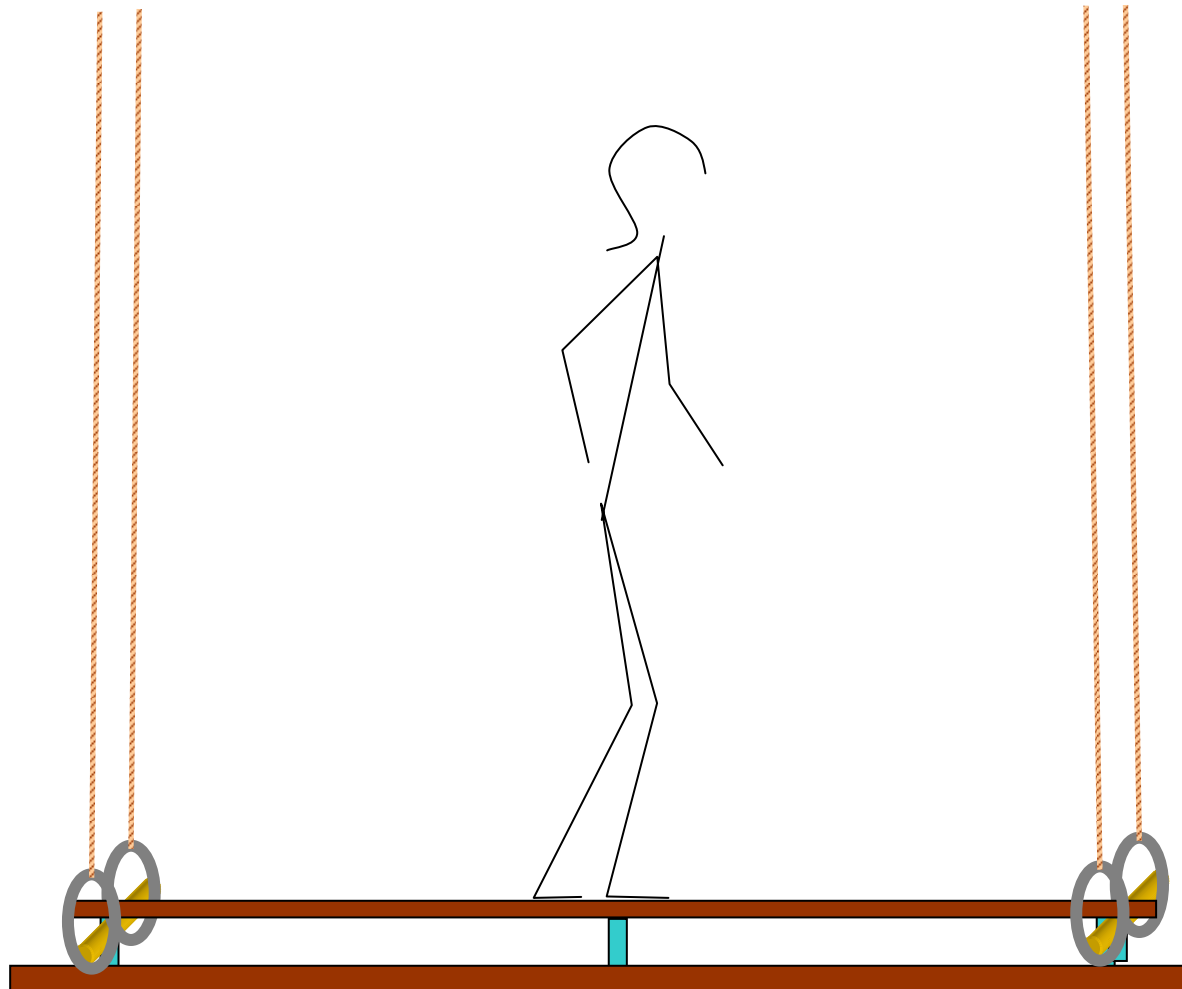
Posten-Nr.

Ausführung:

- *Gleichgewicht suchen im Sitz auf dem Gymnastikball*
- *ohne mit den Beinen oder den Arme zu helfen*

Schwing-Langbank

Gleichgewicht



Posten-Nr.

Ausführung:

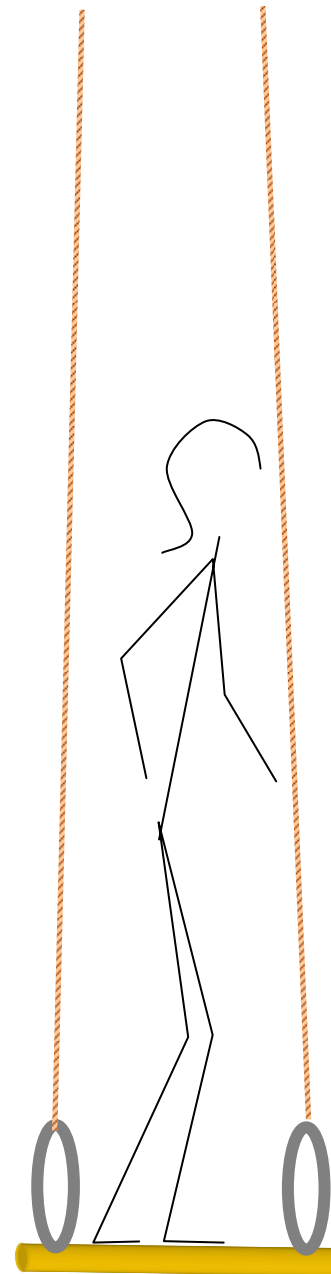
- Gleichgewicht suchen auf dem Langbank (an Ringen aufgehängt mit dem Trapez)
- Erschwernis: Längsschwingung oder Seitschwingung

Schwing-Trapez

Gleichgewicht

Ausführung:

- Gleichgewicht suchen auf dem Ring-Trapez
- Erschwernis: Längsschwingung oder Seitschwingung

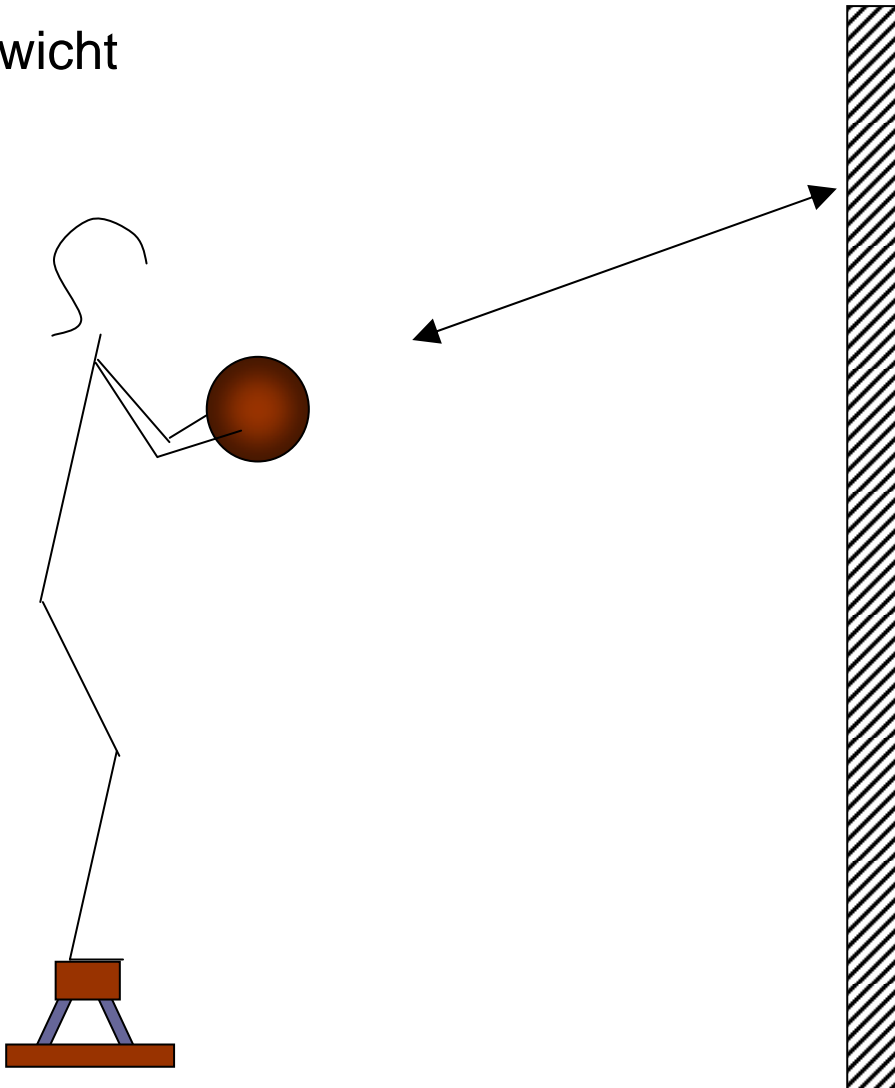


Posten-Nr.

Medizinball-Stoss

Gleichgewicht / Kraft

Gleichgewicht



Posten-Nr.

Ausführung:

- *Stand auf der schmalen Seite der Langbank*
- *Beidarmiger Stoss des Medizinballes an die Wand, ohne das Gleichgewicht zu verlieren*

Posten-Nr.