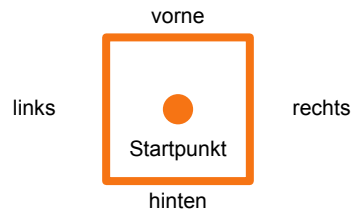




Übungsreihe Viereck

Aufbau

Mit Handtücher/Küchentüchern, Kartonagen oder Flaschen wird ein am Boden liegendes Quadrat gebildet.



◆ **Übungen**

- Mit beiden Beinen gleichzeitig von vorne nach hinten und von links nach rechts springen
- Mit dem starken Bein von der Mitte nach links, zurück in die Mitte und nach rechts springen
- Mit dem schwachen Bein von der Mitte nach links, zurück in die Mitte und nach rechts springen
- Mit dem starken Bein von der Mitte nach hinten, zurück in die Mitte und nach vorne springen
- Mit dem schwachen Bein von der Mitte nach hinten, zurück in die Mitte und nach vorne springen
- Jeweils mit dem äußeren Bein aus dem Quadrat springen und das andere Bein nachziehen. Danach wieder zum Startpunkt und in die andere Richtung springen. (Jeweils nur von links nach rechts oder umgekehrt). Darauf achten die Beine zu heben.
- Schnell von links nach rechts und zurück während immer nur ein Fuß den Boden berührt
- Von hinten starten und in einem V nach links und rechts
- Das Viereck in einer Kreisbewegung umrunden
- Von der rechten Seite mit dem rechten Bein abspringen und links mit dem linken Bein landen und zurück

Jeweils 4-10 Wiederholungen der Übung je nach Alter

Minis	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend
4	6	8	10

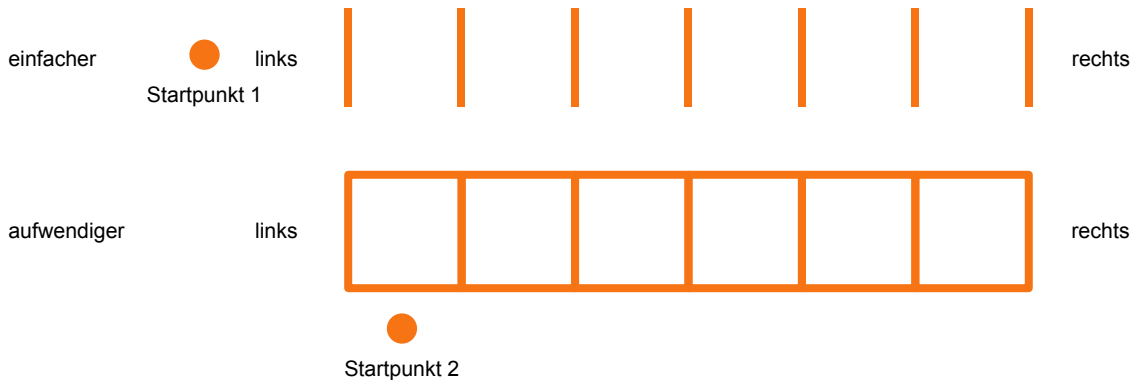
Die Übungen lassen sich alle mit Fangen und Werfen kombinieren. Hierfür einfach zu Beginn einer neuen Wiederholung den Ball zu einem Mitspieler (Eltern oder Geschwister) oder an die Wand werfen und wieder fangen



Übungsreihe Leiter

Aufbau

Mit Handtücher/Küchentüchern, Kartonagen oder Flaschen wird ein am Boden liegendes Koordinationsleiter gebildet. Hierfür gibt es zwei Varianten.



Übungen

◆ Von Startpunkt 1 aus:

- Seitlich mit beiden Beinen gleichzeitig durch die Abschnitte von links nach rechts springen
- Seitlich mit dem starken Bein durch die einzelene Abschnitte von links nach rechts springen
- Seitlich mit dem schwachen Bein durch die einzelnen Abschnitte von links nach rechts springen
- Seitlich von links nach rechts während immer nur ein Fuß den Abschnitt berührt
- Mit beiden Füßen die Abschnitte durchspringen, wie ein Hampelmann. Jeweils einmal innerhalb und im Anschluss außerhalb des einzelnen Abschnitts

◆ Von Startpunkt 2 aus:

- Bei der aufwendigeren Leiter: mit beiden Bein immer in die Leiter und wieder zurück springen, sodass ein Zick-Zack-Kurs bis nach rechts entsteht.
- Bei der aufwendigeren Leiter: mit einem Bein (erst stark, dann schwach) immer in die Leiter und wieder raus springen, sodass ein Zick-Zack-Kurs entsteht.
- Den Abschnitt immer nur mit einem Fuß betreten und von links nach rechts die Leiter durchlaufen

Jeweils 4-10 Wiederholungen der Übung je nach Alter

Minis	E-Jugend	D-Jugend	C-Jugend
4	6	8	10

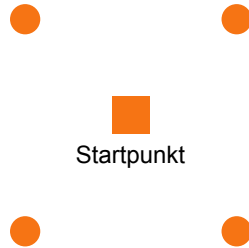
Die Übungen lassen sich alle mit einem Ball kombinieren. Hierfür den Ball in die Wurfhand legen und diese in Wurfposition neben dem Körper halten. Zum Abschluss von einem jeden Durchgang den Ball gegen eine Wand werfen und wieder fangen.



Übungsreihe Klopapier-Viereck

Aufbau

Aus 4 Klopapierrollen wird ein Viereck aufgebaut. In der Mitte gibt es einen Startpunkt.



◆ **Grundübung 1**

Vom Startpunkt aus, läuft man zu den jeweiligen Klopapierrollen. Dort angekommen, die Rolle kurz antippen und rückwärts bzw. vorwärts wieder zum Startpunkt.

Varianten:

- einmal der selbst gewählten Reihenfolge nach alle Rollen abtippen
- alle Rollen mit einer V-Bewegung ablaufen, hierbei nur die beiden vorderen Rollen
- alle Rollen mit einer umgekehrten V-Bewegung ablaufen, hierbei nur die beiden hinteren Rollen
- vom Startpunkt aus, seitlich zu den Rollen hinlaufen und die jeweils schräg gegenüberliegenden antippen

◆ **Grundübung 2**

Die Klopapierrollen einmal umrunden, hierbei eine Ecke als Startpunkt suchen

Varianten

- Klopapierrollen im Uhrzeigersinn umrunden
- Klopapierrollen gegen den Uhrzeigersinn umrunden
- Klopapierrollen einmal umrunden und sofort wieder den gleichen Weg zurück zum Startpunkt
- Vorwärts mit kurzem Sprint, dann einmal um die eigene Achse drehen, Sidesteps, wieder kurzer Sprint und wieder drehen
- den Klopapierrollen Nummern oder Farben zuweisen und sich von Eltern oder Geschwistern eine Nummer/Farbe ansagen lassen