

## Koordinationsübungen für zu Hause

### - Life Kinetik -

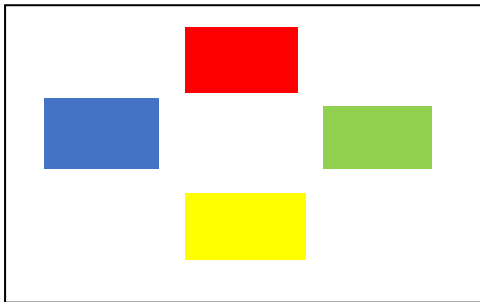


### Farbenchaos (2 Personen)

#### Materialien:

- 4 Blätter mit verschiedenen Farben
- eine Wand

Die Blätter nach folgendem Muster an der Wand aufhängen:



Die Reihenfolge der  
Farben spielt hierbei  
keine Rolle.

Person 1 muss sich nun einprägen, an welcher Position sich welche Farbe befindet. Mit dem Rücken zur Wand muss gleich das richtige Feld berührt werden.

Person 2 sagt die Farben an. Nach 10 Mal wird gewechselt.

*Schwierigkeitsgrad 2:* Jede Farbe bekommt eine Zahl (rot = 1, gelb = 2, usw.). Person 2 nennt nun nicht mehr nur die Farben, sondern die zugehörige Nummer. Klappt dies, kann beides gemischt gesagt werden.

*Schwierigkeitsgrad 3:* Nach jedem Wechsel wird die Position der Zettel getauscht.

Wer keine farbigen Zettel zur Hand hat kann alternativ auch verschiedene Formen auf Papier malen.

## Fang den Ball (2 Personen)

### Materialien:

- einen Ball



Person 1 steht mit dem Rücken zur Wand.

Auf das Kommando von Person 2 muss sich Person 1 umdrehen und muss einen zugeworfenen Ball fangen. Natürlich sollte darauf geachtet werden, dass Person 1 bereit ist und anständig geworfen wird. Im Anschluss wird der zurück gepasst.

*Schwierigkeitsgrad 2:* Wurfhöhen variieren.

*Schwierigkeitsgrad 3:* Zuspiel variieren (Direktpass/ Bodenpass)

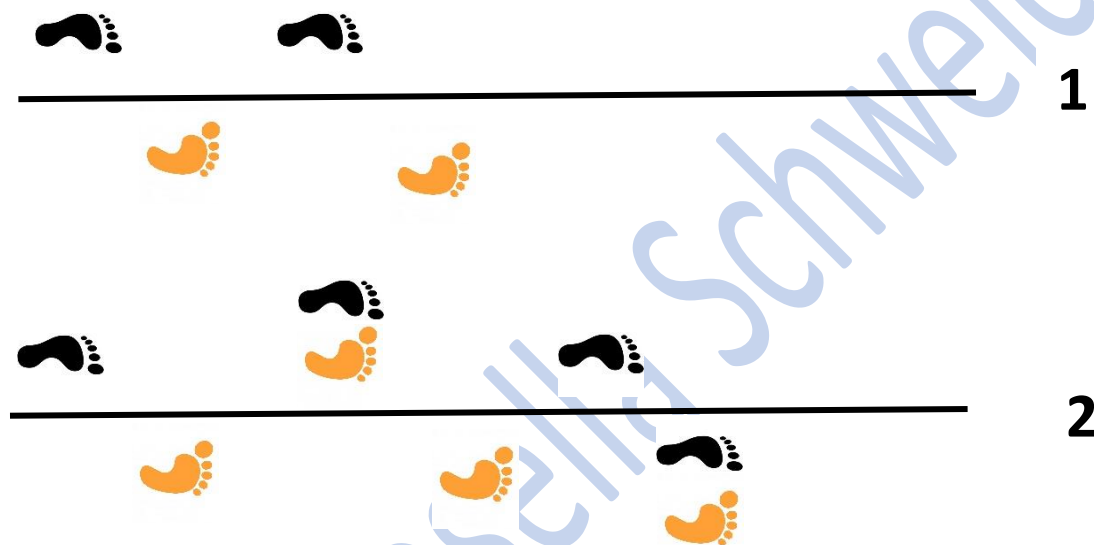
*Schwierigkeitsgrad 4:* Bälle variieren (Tennisball/ Basketball)

## Flinke Füße (1-2 Personen)

### Materialien:

- eine Linie
- Ball

Es gilt eine Linie in verschiedenen Schrittmustern zu überlaufen.



*Schwierigkeitsstufe 1:* Die Hände klopfen jeweils auf das freie Bein/  
Landungsbein/Schulter.

*Schwierigkeitsstufe 2:* Die Hände klopfen überkreuz auf das freie Bein/  
Landungsbein/Schulter.

*Schwierigkeitsstufe 3:* Einen Ball dabei prellen/hochwerfen

*Schwierigkeitsstufe 4:* Währenddessen ein Wort buchstabieren, das Alphabet aufsagen,  
die 3 er/ 4 er/ 8er Reihe aufsagen bzw. Rechenaufgaben lösen.