



Bewegungsübungen

(1) Die eine Hand macht dies, die andere macht das! (Koordination)



Durchführung:

Strecke beide Arme vor deinem Körper aus. Die rechte Hand zeigt nun den Daumen nach oben und die linke Hand formt mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis. **Wichtig!** Der Rest der Finger bildet eine Faust. Nun wechselst du gleichzeitig mit beiden Händen das Symbol, sodass die linke Hand den Daumen nach oben zeigt und die Rechte mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis formt. Versuche mit der Zeit die Geschwindigkeit zu erhöhen!

Variation:

- Das Schema der Übung bleibt gleich, jedoch werden die jeweiligen Handstellungen variiert:
 1. Die eine Hand zeigt wieder den Daumen nach oben, mit der anderen zeigst du nun mit dem Zeigefinger in Richtung Daumenhand.
 2. Zeige mit der einen Hand den schrägen Zeigefinger und forme mit der anderen wieder mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis.
 3. Denk dir selbst neue Variationen aus und kombiniere sie miteinander!

Für Fortgeschrittene:

- Stelle dich bei der Übung auf ein Bein und kreise mit dem freien Bein einen Kreis oder eine liegende Acht. Wechsle mit der Zeit das Bein.



(2) Linienspringen:



Materialien:

- Ca. 50 cm lange Schnur oder Klebeband.
- Zusatz (für Fortgeschrittene): 1 kleiner Ball (Jonglier-, Tennisball oder ähnliches)

Durchführung:

Nimm Schnur oder Klebeband und markiere quer vor deinen Füßen eine ca. 50 cm lange Linie. Nun springst du mit beiden Füßen über die Linie, landest jedoch nur auf dem **rechten** Fuß. Mit dem nächsten Sprung springst du wieder zurück hinter die Linie und landest dabei auf dem **linken** Fuß. Folgend springst du wieder vorwärts über die Linie und landest hierbei mit **beiden** Füßen. Diese Sprungfolge „**rechts- links- beide**“ wiederholst du nun, beginnst jedoch mit einem Sprung nach hinten.

Versuche bei dieser Übung in einen festen Rhythmus zu kommen und keine Pausen (v.a. nach dem beidbeinigen Landen) zwischen den Sprüngen einzulegen.

Variation:

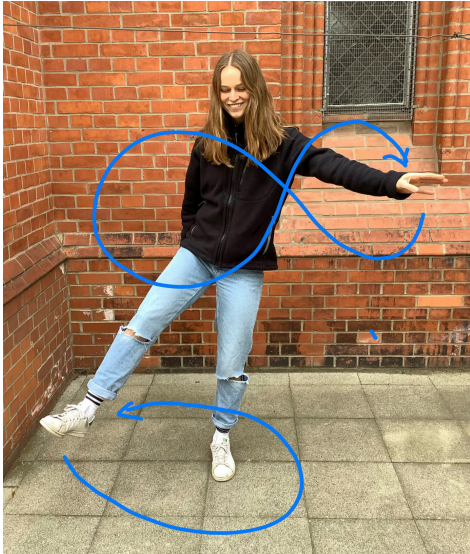
- Erhöhe deine Geschwindigkeit und versuche hierbei nicht aus deinem Rhythmus zu kommen.
- Führe die gleiche Übung mit dem anderen Bein aus. „**links- rechts- beide**“
- Verändere die Sprungreihfolge, indem du die ersten beiden Sprungfolgen vermischt. „**Rechts- links- beide- links- rechts- beide**“ und umgekehrt „**links- rechts- beide- rechts- links- beide**“
- Kennzeichne die einzelnen Bodenkontakte mit Zahlen (**1- 2- 3- 4- 5- 6, ...**), dem Alphabet (**A- B- C- D- E- F- G, ...**) oder für Mathematiker z.B. dem 2er- Einmaleins (**$1 \times 2 = 2, 2 \times 2 = 4, 3 \times 2 = 6, 4 \times 2 = 8, ...$**)
- Vermische zusätzlich noch deine Nummerierungen. Beispiel: **1- A- 2- B- 3- C- 4, ...**

Für Fortgeschrittene:

- Nimm dir zusätzlich einen Ball zur Hand und werfe ihn mit beiden Händen zeitgleich mit dem Springen einer Sprungreihfolge hoch.
- Kombiniere die Übung nun mit dem Kennzeichnen deiner Bodenkontakte. (Siehe oben)



(3) Arme vs. Beine: (Koordination)



Durchführung:

Stelle dich auf dein linkes Bein und fange an mit dem rechten Bein einen „Kreis“ in die Luft zu zeichnen. Versuche nun gleichzeitig mit der gegenüberliegenden Hand eine „Acht“ in die Luft zu zeichnen.

Variation:

- Führe die Übung mit der anderen Seite aus (rechtes Bein, linker Arm).
- Zeichne mit den Beinen eine „Acht“ und mit den Armen einen „Kreis“.



(4) Ballchaos:



Materialien:

- 2 kleine Bälle (Jonglier-, Tennisball oder ähnliches)

Durchführung:

Nimm dir in beide Hände jeweils einen kleinen Ball und halte sie parallel nebeneinander vor deinen Körper.

1. Kreuze nun mehrmals die Arme, sodass abwechselnd die rechte Hand über der linken und die linke über der rechten liegt.
2. Halte die Hände wieder parallel. Werf nun die Bälle gleichzeitig etwa 10-20 cm hoch und fange sie wieder auf.
3. Werf die Bälle erneut hoch und fange sie mit überkreuzten Armen auf. Aus gekreuzter Stellung wirfst du die Bälle wieder hoch und fängst sie mit parallelen Armen wieder auf.

Achte bei der gesamten Übung drauf, die Bälle in einer geraden Linie nach oben zu werfen und den gesamten Ablauf zu rhythmisieren.

Variation:

- Variiere bei den Übungen deine Handstellungen.
 1. Beide Handflächen zeigen nach unten
 2. Eine Handfläche zeigt nach unten, die andere nach oben.
 3. Wechsel der nach oben/ nach unten zeigenden Handflächen beim Hochwerfen und Überkreuzen der Arme.

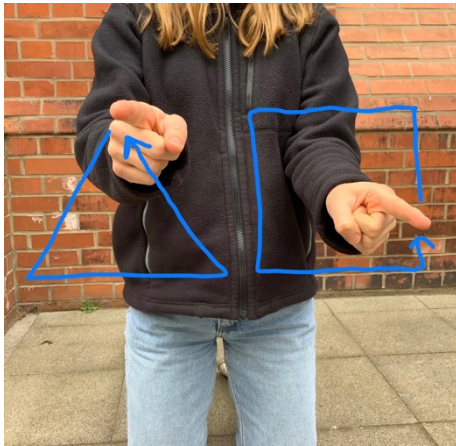
Für Fortgeschrittene:

- Halte die Bälle mit paralleler Handstellung vor deinen Körper und kreuze die Beine. Springe nun beim Hochwerfen der Bälle gleichzeitig hoch. Fange die Bälle mit überkreuzten Armen



und lande mit den Füßen in paralleler Fußstellung. Werfe die Bälle erneut mit überkreuzten Armen hoch, fange sie in paralleler Handstellung und lande mit den Füßen wieder überkreuzt. Versuche die Übung in einem festen Rhythmus und ohne Pausen zwischen den Würfen/ Sprüngen durchzuführen.

(5) Formen zeichnen:



Durchführung:

Setze oder stelle dich Aufrecht hin und beginne mit der rechten Hand ein Dreieck und mit der linken Hand ein Viereck zu zeichnen. Klingt einfacher als man denkt!

Variation:

- Wechsle die Hände! Zeichne nun mit der linken Hand das Dreieck und mit der rechten ein Viereck.
- Variiere deine Muster. Zeichne z.B. mit der rechten Hand einen Kreis und mit der linken ein Dreieck oder andersherum.
- Sei kreativ! Suche dir neue verschiedene Formen aus und bringe deine Routinen ordentlich durcheinander!

(6) Wechselball



Materialien:

- 2 kleine Bälle (Jonglier-, Tennisball oder ähnliches)
- Zusatz (Für Fortgeschrittene): Partner

Durchführung:

Halte die 2 Bälle in paralleler Handstellung vor deinem Körper. Wirf nun den einen Ball stetig etwa 20cm hoch und fange ihn wieder auf. Versuche hierbei einen konstanten Rhythmus zu finden. In unregelmäßigen Abständen beginnst du nun den zweiten Ball etwa 40cm hochzuwerfen. Wichtig ist hierbei, dass du mit Hinzunahme des zweiten Balles den Wurfrhythmus sowie die Höhe des ersten Balles nicht veränderst!

Variation:

- Führe die Übung ebenfalls mit der anderen Hand durch und wechsele zwischendurch die Hände.
- Variiere die Höhe unregelmäßigen Wurfbewegung.
- Ersetze die unregelmäßige Wurfbewegung, indem du nun den Ball kurz hochwirfst, mit einer Hand vollständig umkreist und wieder auffängst. Kreise mit der Zeit mal links-/ rechtsherum und wechsele anschließend die Seiten.

Für Fortgeschrittene:

- Gib deinen verschiedenen Wurfbewegungen Namen. Z.B. 40cm hoch Werfen = „Frühling“, 70cm hoch Werfen = „Sommer“, rechtsherum Kreisen = „Herbst“, linksherum Kreisen = „Winter“. Führe nun die Übung mit einem Partner aus, sodass er dir durcheinander die Namen der auszuführenden Wurfbewegungen zuruft.



(7) Jonglieren



Materialien:

- 3 kleine Bälle (Jonglier-, Tennisball oder ähnliches)

Durchführung:

1. Ausgangsstellung:

Stelle dich aufrecht hin und öffne die Beine etwa Schulterbreit. Für den Anfang kann es helfen, sich mit der Körperfront vor eine Wand zu stellen, um zu vermeiden, die Bälle nach vorne, statt nach oben zu werfen. Der Blick zeigt geradeaus.

2. Vorübungen:

2.1 Mit einem Ball:





Nehme dir einen Ball in eine Hand, werfe ihn senkrecht nach oben und fange ihn mit der gleichen Hand wieder auf. Der Ball sollte nicht weiter als leicht über Kopfhöhe geworfen werden. Der Blick zeigt grade aus- leicht nach oben, aber verfolgt **nicht** den Ball. Achte zudem drauf, dass auch deine Hand beim Hochwerfen, der Bewegung des Balles **nicht** folgt.

Wenn du mit der Zeit Sicherheit beim Werfen und Fangen des Balles erlangt hast, führe die gleiche Vorübung mit der anderen Hand aus.

Sobald die Würfe mit rechts sowie mit links gut funktionieren, wirf den Ball nun von der rechten in die linke Hand und wieder zurück. Achte hierbei drauf, dass der Ball mehr in die Höhe als zur Seite geworfen wird.

2.2 Mit zwei Bällen:



Nimm dir in jede Hand einen Ball. Mit der rechten Hand wirfst du den Ball von rechts nach links und mit der linken von links nach rechts. Dies erfolgt zeitlich ein wenig versetzt, sodass du zuerst den Ball mit der rechten Hand nach oben- links wirfst und wartest, bis dieser den höchsten Punkt erreicht hat. Erst dann wirfst du den Ball von links nach oben- rechts. Fange den Ball jeweils mit der anderen Hand wieder auf und starte die gleiche Bewegung mit der linken Hand. Führe diese Übung nacheinander fort.



2.3 Mit drei Bällen:



Stell dich in Ausgangsstellung hin und nimm dir in eine selbstgewählte Hand zwei Bälle und in die andere einen.

Mit der Hand, in der sich nun zwei Bälle befinden, wird begonnen. Wenn diese z.B. in der rechten Hand liegen, wird der erste Ball von rechts nach oben- links geworfen und sobald dieser seinen Höhepunkt erreicht, wird der zweite Ball von links nach oben- rechts geworfen. Nachdem der zweite Ball seinen Höhepunkt erreicht hat, wird nun der dritte Ball wieder von rechts nach oben- links geworfen. In der linken Hand befindet sich zwar schon der erste Ball, aber der dritte Ball wird zusätzlich mit der linken Hand fangen. Die gleiche Abfolge wird nun von links nach rechts durchgeführt. Übe die 3. Vorübung, bis die Abfolge einigermaßen sicher sitzt.

3. Ziel:

Zum Schluss ist das Ziel, die Bälle nicht mehr zu fangen, sondern immer weiter zu jonglieren. Versuche hierbei deinen eigenen Rhythmus zu finden. Hierbei kann es helfen, die einzelnen Ballwürfe zu nummerieren, um schneller in einen festen Rhythmus zu kommen.

Das das nicht von Anhieb funktioniert ist klar, aber Übung macht den Meister!