

# Aufs Reck stehen

**1**

Aufs Reck sitzen. Von hier aus aufstehen bis man auf dem Reck steht.



# Ball aufwerfen und fassen

# 2

Varianten:

- Auf Rücken liegen: Ball aufwerfen, Rolle seitwärts, Ball fassen
- Längs vor Matten kauern, Ball aufwerfen, Purzelbaum, Fassen



# Slalom auf Langbank

## 3

Malstäbe sind rechts und links vom Bänkli verteilt, sodass man nur mit geschicktem Drehen und Gewichtsverlagern auf die andere Seite kommt



# Medizinball-Catchen auf der Langbank

# 4

Mit Medizinball auf normaler Langbank einander versuchen von der Bank zu drängen. Mit Ball nur Ball berühren; nicht den Partner.





# Slalom auf Langbank

5

Auf einer umgedrehten Langbank versuchen 2 Personen aneinander vorbeizulaufen.



# Ballone in der Luft halten

# 6

Drei oder mehr Ballone sollen permanent in der Luft gehalten werden.



# Ski-Jump

**7**

Auf einer Teppichfliesse kauernd eine schräggestellte Langbank runter und auf die Matte.



# Einrad fahren

8

...gar nicht so einfach!





# Ball prellen, sich drehen und fassen

# 9

Ball auf Langbank prellen. Dann Ball fest prellen, damit er hoch in die Luft fliegt, eine Drehung machen und fassen.



# Ab aufs Sypoba

10

Sich im Gleichgewicht auf dem Sypoba halten.



# Federball-Fussball

# 11

Federball spielend einen Fussball hin- und herspielen.



# Ziiben

# 12

Aus einigen Metern Anlauf auf zwei Teppichfliesen springen und sich während dem "ziiben" im Gleichgewicht halten.



# Schwebe-Bank

# 11

Eine Langbank wird mit Ringhalter an Ringen aufgehängt. Auf Schwebebank balancieren und drehen. Mit Matten absichern!





# Pilotentest

# 12

Durch Partner wird man 5x gedreht und soll anschliessend eine umgekehrte Langbank im Gleichgewicht überqueren.



# Ballprellen via Kastenoberteil

# 13

Zwei Bälle werden geprellt und dabei muss ein Kastenelement breitseitig überquert werden. Man darf auch in den Kasten prellen.



# Gleichgewichts- Kreisel

**14**

Wer schafft es, die rote Kugel im Kreisel mittels Gewichtsverlagerung in die Mitte des Bretts zu manövrieren?



# Zwei unterschiedliche Bälle prellen

15

Prellen von zwei unterschiedlichen Bällen und dabei absitzen, abliegen, knien, aufstehen...





# Doppel-Seilsprung

16

Seilspringen zu zweit.

- Hintereinander: einer hält das Seil
- Nebeneinander: jeder ein Seilende





# Ballprellen durch Ringe

# 17

Zwei Bälle prellen und dabei mit dem Körper durch einen aufgehängten Gymnastikreif hindurch.



# Hand - Tapping

**18**

Während 20sec mit der einen Hand hin- und hertappen über die andere Hand, die permanent ruhig gehalten wird.



# Reaktionsübung Stabfassen

# 19

Versuche den vom Partner gehaltenen und plötzlich losgelassenen Stab aufzufangen bevor er zu Boden fällt.



# Jonglieren

**20**

Verschiedene Gegenstände jonglieren wie Bälle, Tücher, Keulen, usw.





# Rhythmus adaptieren 21

Ein vom Partner geklatschter Rhythmus soll im Laufparcours übernommen werden.





# Steh stabil

# 22

Von einem Schwedenkasten via Minitramp auf eine Matte springen und hier auf einem Bein stabil stehen.



# Gleichgewichts Pferd

23

Gleichgewicht halten auf dem vom Partner bewegten Pferd.  
Disziplin halten!



# Ball zuwerfen auf Medizinbällen

# 24

Stand auf Medizinball. So balancierend einander einen Ball zuwerfen.



# Schwebe Stab

# 25

Auf einem Ringhalter balancieren, der an den Ringen befestigt ist. Mit Matten absichern!





# Kasten - Surfer

# 26

5 Basketbälle unter Kastenoberseite. Balancieren und Drehen auf dieser instabilen Oberfläche.





# Blind stehen

# 27

Blind auf einem Bein stabil stehen. Noch schwieriger wirds, wenn man auf dem Vorderfuss steht.



# Blind-Parcours

# 28

Ein mit Hütchen markierter Parcours wird ausgesteckt, wo man sich bis zum Ziel durchfinden muss. Der Parcours in Schritten abmessen und evtl. zwischendurch wieder orientieren.



## Links:

Kurze Zeit nach unserem Postenparcours thematisierte auch mobilesport das Thema Koordination als Monatsthema. Es ehrt uns, dass viele der in unserem Parcours beschriebenen Übungen sich in diesem von Andi Weber mitverfassten Artikel wiederfinden:

[https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/09/praxis\\_2008\\_38\\_koordination\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/09/praxis_2008_38_koordination_d.pdf)