

# Balance und Koordination

MANUAL MIT ÜBUNGEN FÜR DEN  
SPORTUNTERRICHT



**SVS**  
Gemeinsam gesünder.



**Impressum:** Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808  
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien  
Fotos: Shutterstock (Cover und S. 28)  
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.  
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.  
SG-128, Stand: 2024

# Inhalt

<b>Allgemeine Hinweise zur Verwendung des Trainingsmanuals</b>	5
<b>Reaktionsfähigkeit</b>	
Tag und Nacht (R1)	6
Starten und Sprinten (R2)	7
Abpraller (R3)	8
Startball (R4)	9
Zahlenquadrat (R5)	10
Farbenquadrat (R6)	11
Ball-Shooter (R7)	12
<b>Kräftigung</b>	
Kraft-Koordination-Ausdauer- Circle (Kr1)	13
Kraft und Koordinations Circle (Kr2)	15
Krafttraining zu zweit (Kr3)	17
Bootcamp-Training (Kr4)	19
<b>Gleichgewicht</b>	
Einbeinstand mit Beindrehung (G1)	23
Gewichtsverlagerung (G2)	24
Standwaage (G3)	25
Seilbalance (G4)	25
Einbeinstand auf instabilem Untergrund (G5)	26
Langbank-Challenge I (G6)	27
Langbank-Challenge II (G7)	28
<b>Orientierungsfähigkeit</b>	
Nummernball (O1)	30
Luftikus (O2)	31
Ballartist (O3)	32
Blinder Weg (O4)	33
Rollende Reifen (O5)	34

<b>Kopplungsfähigkeit</b>	
Hampelmann (K1)	35
Armkreisen (K2)	36
Ballwurf auf instabilem Untergrund (K3)	37
Ball dribbeln im Parcours (K4)	38
Ballrollen auf der Langbank (K5)	39
Gehen am Stand (K6)	40
<b>Differenzierungsfähigkeit</b>	
Jonglage einmal anders (D1)	41
Synchron Dribbling (D2)	42
Dribble Game (D3)	43
Zweierlei (D4)	44
Wand ab (D5)	45
Schweinetreiben (D6)	46
<b>Rhythmusfähigkeit</b>	
Funkerspiel (Rh1)	47
Nase – Ohr (Rh2)	48
Zip Zap Zoom (Rh3)	49
ZehnerIn (Rh4)	50
<b>Umstellungsfähigkeit</b>	
Fang den Fänger (U1)	51
Kreuzfangen (U2)	52
Im Kreis werfen (U3)	53
Ballsalat (U4)	54
<b>Anhang</b>	55
Abkürzungsverzeichnis	56
Trainingsabfolge	57

# Allgemeine Hinweise zur Verwendung des Trainingsmanuals

Das vorliegende Trainingsmanual besteht aus Übungen der sieben Teilkomponenten der koordinativen Fähigkeiten und Krafttrainings-Übungen. Grundsätzlich können die Übungen frei gewählt oder-kombiniert werden, als Orientierung für einen sinnvollen Trainings-ablauf werden im Anhang 20 Trainingseinheiten vorgeschlagen.

Die koordinativen Übungen sollten am Beginn des Sportunterrichts durchgeführt werden, wenn die Schüler noch aufnahmefähig, aus-geruht und konzentriert sind. Dabei sollte die Trainingsdauer von 20 bis 30 Minuten nicht überschritten werden, da die Bewegungsquali-tät und Konzentrationsfähigkeit abzunehmen beginnt.

Wichtig ist die Übungen präzise zu erklären und vorzuzeigen, um nach anfänglichem probieren lassen der Schüler schlussendlich eine qualitätsvolle Bewegungsausführung zu erreichen. Die jeweiligen Übungen sollten für die Schüler nicht unter- aber auch nicht über-fordernd sein.

Dieses Manual versteht sich als Basissammlung und die ange-führten Übungen können im sinnvollen Kontext selbständig variiert, verändert oder ergänzt werden.



# Reaktionsfähigkeit

## Tag und Nacht (R1)

### Materialien

Mittellinie und zwei Endlinien oder vier Markierungshütchen

### Übungsausführung

Zwei Gruppen nehmen links und rechts der Mittellinie in einem Abstand von 2 bis 4 m Aufstellung (verschiedene Startpositionen). Auf Zuruf des Trainers „Nacht“ muss die Gruppe „Nacht“ die Gruppe „Tag“ verfolgen und vor der Endlinie abschlagen.

### Steigerung

- unterschiedliche Startpositionen: Stehen, Sitzen, Knien, auf Bauch oder Rücken liegen etc.
- den Abstand zwischen den Gruppen verkleinern
- der Trainer erzählt eine Geschichte. Bei „Tag“ oder „Nacht“ müssen die Schüler starten.
- Schere – Stein – Papier

### Ziel

- schnelles Reagieren mit zwei verschiedenen Reaktionsoptionen (weglaufen oder nachlaufen)
- Schnelligkeit

# Starten und Sprinten (R2)

## Materialien

Reifen nach Anzahl der Spieler

## Übungsausführung

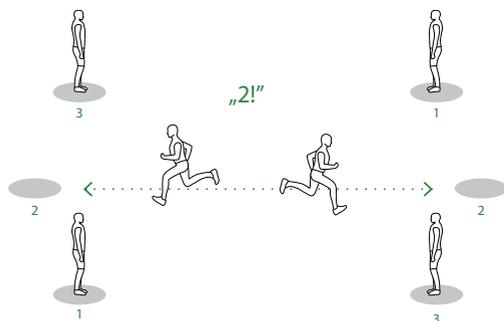
Die Reifen werden in einem großen Kreis aufgelegt, in jedem Reifen befindet sich je ein Spieler. Es treten immer zwei Spieler gegeneinander an, die sich gegenüber aufstellen. Dieses Pärchen bekommt die gleiche Zahl zugeordnet. Auf Zuruf einer Zahl wechseln die beiden Spieler mit derselben Zahl so schnell wie möglich die Reifen.

## Steigerung

- verschiedene Startpositionen
- der Trainer ruft eine zweistellige Zahl und die Spieler müssen die Plätze wechseln, z.B. 24 → Spieler 2 und 4 wechseln den Platz  
Variante: bei Zuruf 24 wechseln die beiden Spieler auf Position 2 und die beiden Spieler auf Position 4 die Plätze (d.h. es sind insgesamt 4 Spieler in Bewegung),
- der Trainer gibt eine Rechnung mit einem zweistelligen Endergebnis

## Ziel

- Verbesserung der Reaktion verknüpft mit kognitiven Elementen (Bsp. Rechnung)
- Schnelligkeit



# Abpraller (R3)

## Materialien

Pro Paar einen gut springenden Ball

## Übungsausführung

Zu zweit. Spieler A steht ca. 2-4 m vor einer Wand und der Partner B steht weitere 2 m hinter A. Spieler B wirft nun einen Ball gegen die Wand und Spieler A muss nun versuchen, den Ball vor dem Auftreffen am Boden zu fangen. Nach 5 Versuchen wird gewechselt.

## Steigerung

- den Abstand des Spielers A zur Wand verringern
- Spieler B wirft den Ball weiter nach links oder rechts oder tiefer gegen die Wand
- schlechter springende Bälle verwenden
- kleinere Bälle verwenden

## Ziel

- Förderung der Reaktionsfähigkeit mit Bällen, Spieler A weiß vorher nicht auf welche Seite, in welcher Stärke, in welcher Höhe der Ball auf die Wand treffen wird.
- Antrittsschnelligkeit – je nach Rückprallstärke des Balles

# Startball (R4)

## Materialien

Je nach Gruppengröße unterschiedliche Anzahl von Bällen (Volley- oder Schaumstoffbälle)

## Übungsausführung

In der Mitte des Turnsaals befinden sich Bälle. Auf der einen Seite des Turnsaals befindet sich die „Fluchtgruppe“ (große Anzahl an Spieler), auf der anderen die „Schussgruppe“ (3-4 Spieler). Auf ein Signal des Trainers muss die „Fluchtgruppe“ versuchen die andere Seite des Turnsaals zu erreichen, ohne von der „Schussgruppe“, die zu den Bällen läuft, abgeschossen zu werden. Wird ein Spieler „abgeschossen“, wechselt dieser in die „Schussgruppe“.

## Steigerung

- verschiedene Startpositionen
- nur mit der „nicht dominanten“ Hand werfen
- Treffer zählen nur, wenn „Boden auf“ getroffen

## Ziel

- Verbesserung der Reaktion auf Ballschüsse
- Schnelligkeit

# Zahlenquadrat (R5)

## Materialien

Vier Hütchen pro Spieler

## Übungsausführung

Vier Hütchen werden im Quadrat (4x4 m) aufgestellt und in der Mitte positioniert sich der Spieler. Jedes Hütchen bekommt eine Zahl von 1 bis 4 zugeordnet. Der Trainer ruft eine Zahl und der Spieler läuft so schnell wie möglich zu dem entsprechenden Hütchen, berührt dieses mit der Hand und läuft wieder in die Mitte zurück.

## Steigerung

- wenn eine Zahl gerufen wird, muss in die gegenüberliegende Ecke gelaufen werden
- eine zweistellige Zahl wird gerufen, z.B. 24 bedeutet zuerst 2 dann 4 anlaufen  
Variante:  
Wenn die Zahl 24 gerufen wird, dann muss zuerst 4 dann 2 angelaufen werden
- eine Rechnung stellen und Ergebnis muss erlaufen werden

## Ziel

- Förderung der Reaktion in Kombination mit kognitiven Elementen
- Antrittsschnelligkeit

# Farbenquadrat (R6)

## Materialien

Vier verschiedene Hütchenfarben

## Übungsausführung

Vier Hütchen werden im Quadrat (4x4 m) aufgestellt und in der Mitte positioniert sich der Spieler.

Der Trainer ruft eine Farbe und der Spieler muss so schnell wie möglich zu dem richtigen Hütchen laufen, dieses mit der Hand berühren und wieder zur Mitte laufen.

## Steigerung

- verschiedene Aufgaben sind beim Hütchen zu erfüllen  
Beispiele: seitlich hin und her springen  
Liegestütz oder Streck sprung etc.
- jede Farbe bedeutet eine eigene Bewegungsaufgabe
- anstatt der Farben Synonyme verwenden: Bsp.: „Himmel“ bedeutet blaues Hütchen usw.
- Spieler schließt die Augen und Trainer stellt die Hütchen um

## Ziel

- Verbesserung der Reaktion und der Antrittsschnelligkeit
- Training der Wahrnehmungsschnelligkeit (bei der Übung Umstellen der Hütchen)

# Ball-Shooter (R7)

## Materialien

Paarweise einen Ball (wenn möglich aus Schaumstoff, sonst anderen „weichen“ Ball nehmen)

## Übungsausführung

Übung paarweise mit genügend Abstand zum nächsten Paar. Abstand zwischen „Shooter“ A und Spieler B mindestens 6 bis 8 m. Spieler A versucht Spieler B mit dem Ball zu treffen, der dem Schuss auszuweichen versucht. Aus Verletzungsgründen darf maximal nur unter Schulterhöhe geschossen werden. Nach 5 Versuchen wird gewechselt.

### Steigerung

- Abstand verringern (bis zu Mindestabstand von ca. 6 m)
- Zwei „Shooter“ stellen sich hintereinander oder nebeneinander auf und schießen in kurzem Zeitabstand auf Spieler B  
Variation: Schussintervalle verkürzen bzw. ein Shooter Direktschuss, der andere „Boden auf“

### Ziel

- Verbesserung der Ausweichreaktion
- Förderung der Antizipation
- Verbesserung der Körperbeherrschung und Aspekte des dynamischen Gleichgewichts

# Kräftigung

## Kraft-Koordination-Ausdauer- Circle (Kr1)

### Materialien

2 MFT-Boards, 2 Gymnastikmatten, 6 Turnmatten, 4 Bälle,  
2 x 2-3 Kastenteile, 8-10 Reifen (3 verschiedene Farben), 1 Langbank

### Organisation

Vier Schüler pro Station, Wechsel der Stationen im Uhrzeigersinn

**Belastung:** je nach Trainingszustand zwischen ca. 20 bis 40 (60) s,

**Pause:** zwischen 20-40 (60) s

### Übungsausführung

**Station 1:** Burpees (Burschen), Hampelmann (Mädchen)

**Station 2:** Balance

paarweise, ein Schüler balanciert am MFT-Board, der andere auf der zusammengerollten Matte, es wird der Ball direkt oder Boden auf zugespielt

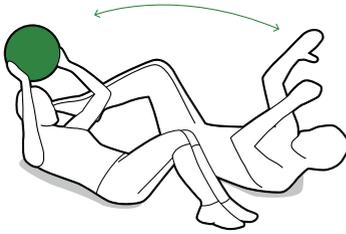
**Station 3:** Kniehebelauf

auf der Turnmatte Kniehebelauf durchführen

**Station 4:** Crunches paarweise (seitliche Bauchmuskulatur)

**Ausgangsposition:** beide Schüler liegen rücklings auf der Matte und schauen zueinander, beide Hüften sind auf gleicher Höhe, ein Schüler hält den Ball mit ausgestreckten Armen hinter dem Kopf

**Ausführung:** Beide richten sich auf, der Ball wird dem Partner übergeben, beide wieder Rückenlage



#### Station 4: Crunches paarweise

- Station 5:** Drop Jump (Reaktivkraft, Schnellkraft)  
zwei x zwei bis drei Kastenteile in einem Abstand von ca. 1 m aufstellen, von einem Kastenteil runter springen und so schnell wie möglich auf den anderen rauf springen
- Station 6:** Dips (Langbank, Trizeps)
- Station 7:** Reifenbahn (drei verschiedene Farben)  
Reifenbahn durchlaufen: Rot = rechter Fuß  
Grün = linker Fuß  
Blau = beidbeinig
- Station 8:** „Schupser“ (Partnerübung)  
Gegenüber aufstellen und beide stehen auf einem Bein, beide geben die Hände auf Schulterhöhe vor dem Körper und berühren die Handflächen des Partners, nun versucht man den Partner durch drücken, schupfen aus der Balance zu bringen.

## Ziel

Abwechslungsreiches Circle-Training mit Kraft-, Schnellkraft-, Ausdauer- und Koordinationselementen

# Kraft und Koordinations Circle (Kr2)

## Materialien

1 Kasten, 3 Langbänke (LB), 8 Basket- oder Volleybälle, 4 Therabänder, 2 Turnmatten, 8 Markierungshütchen

## Organisation

2-4 Schüler pro Station, Wechsel der Stationen im Uhrzeigersinn

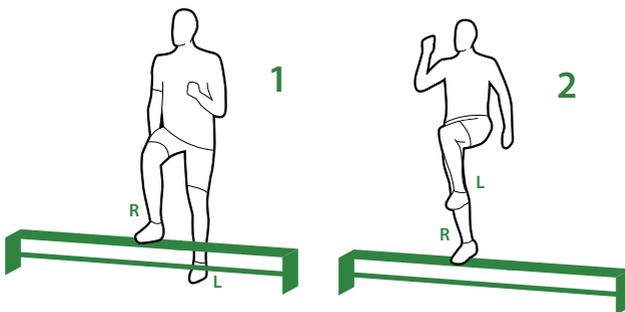
**Belastung:** je nach Trainingszustand zwischen ca. 20 bis 40 (60) s,

**Pause:** zwischen 20-40 (60) s

## Übungsausführung

### Station 1: Steigeskipings (Beinmuskulatur)

Abwechselnd mit rechtem bzw. linkem Bein auf die LB steigen und kräftig nach oben in die Streckung drücken



Station 1:  
Steigeskipings

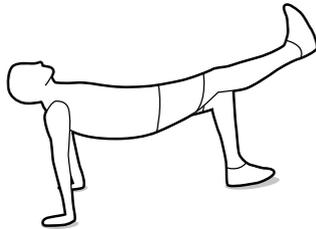
**Station 2:** Basketball (Kombination aus Gleichgewicht und Ballkontrolle), über umgedrehte LB balancieren und dabei einen Basketball prellen

**Station 3:** Ruderübung im Stehen (Obere Rückenmuskulatur)  
Das Theraband in Schulterhöhe an Sprossenwand befestigen, der Oberarm ist in Schulterhöhe und Theraband nach hinten ziehen

**Station 4:** Seitliches Hin- und Herspringen (Schnellkraft Beinmuskulatur)  
Hin und her springen seitlich über die LB, langbankzugewendetes Bein auf die LB stellen und kräftig nach oben wegdrücken, Sprung auf die andere Seite und anderes langbankzugewendetes Bein auf die LB stellen, usw.

**Station 5:** Ball gegen die Wand  
Den Ball gegen die Wand werfen, dann 360° Drehung und den Ball wieder fangen  
Top-Variante: nur mit einer Hand fangen oder zwei volle Drehungen

**Station 6:** Stabilität (Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur)  
Das Becken oben halten, das obere Bein beugen und



Station 6:  
Stabilität

strecken, die Schulterblätter aktiv zusammenziehen  
**Station 7:** Jump up and down  
Auf einen Kasten hinauf springen und auf der anderen Seite wieder runter springen, Tempo zügig

**Station 8:** Reaction (Partnerübung)  
Vier Hütchen als Feldmarkierung (ca. 2x2m), beide Spieler sind im Feld, Spieler A muss versuchen Spieler B auf den Fuss zu tippen, Spieler B versucht dies zu verhindern, nach fünf Versuchen ist Wechsel

## Ziel

Abwechslungsreicher Mix aus Kraft- und Koordinationselementen und Verbesserung dieser beiden Komponenten

# Krafttraining zu zweit (Kr3)

## Materialien (für 4 Schüler pro Station)

10 Matten, 2 Gymnastikmatten, 2 Therabänder, Sprossenwand, 2 Bälle, 2 Schwerbälle, 2 Kästen

## Organisation

Jeweils 4 Schüler an einer Station, es trainieren immer nur zwei Schüler pro Station, die anderen beiden fungieren als „Helfer“ – danach Wechsel an der jeweiligen Station

**Belastung:** je nach Trainingszustand zwischen ca. 20 – 40 (60) s,

**Pause:** zwischen 20-40 (60) s

## Übungsausführung

### Station 1: Crunches mit Ball

Der trainierende Schüler führt Crunches durch und der Partner wirft ihm den Ball zu. Wenn er sich aufrichtet, den Ball fangen, den Rumpf senken und den Ball mit gestreckten Armen hinter dem Kopf ablegen, beim Aufrichten den Ball wieder dem Partner zuspülen, usw.

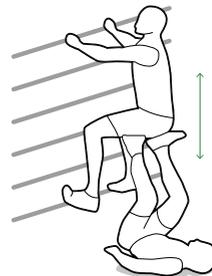
### Station 2: Rumpfstabilität plus Sprungtraining

1 Schüler Unterarmliegestütz, der andere Schüler springt beidbeinig in Höhe der Beine seitlich hin und her

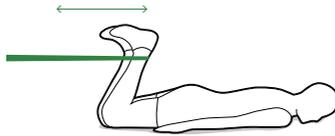
### Station 3: Beinstrecker an Sprossenwand

Die Übung wie vertikale Beinpresse im Fitness-Studio. Der trainierende Schüler drückt mit den Beinen den Partner, welcher an der Sprossenwand hockt, nach oben

Station 3:  
Beinstrecker an Sprossenwand



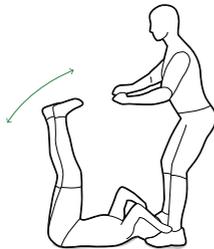
- Station 4:** Oberschenkelrückseite mit Theraband  
 In Bauchlage wird das Theraband um die Unterschenkel gegeben, der Partner fungiert als Fixateur für das Band, beide Unterschenkel gegen Widerstand beugen – der Oberschenkel bleibt am Boden



Station 4:  
 Oberschenkelrückseite  
 mit Theraband

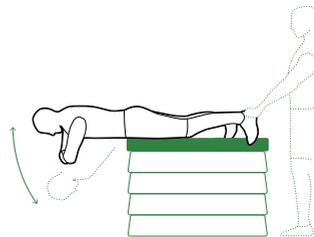
- Station 5:** Schubkarren im Kreis  
 Schubkarren-Position einnehmen – der Schüler bewegt sich in dieser Position im Kreis um den Partner

- Station 6:** Reverse Crunches  
 Ein Schüler liegt rücklings am Boden und hält sich an den Fesseln des anderen Schülers fest, der hinter ihm steht, beide gestreckten Beine bis zum rechten Winkel hoch klappen und wieder absenken



Station 6:  
 Reverse Crunches

- Station 7:** Rückenmuskulatur  
 Bäuchlings am Kasten und der Partner fixiert den Trainierenden an den Beinen, Oberkörper von hängender Position in die Horizontale begeben, usw.



Station 7:  
 Rückenmuskulatur

- Station 8:** Squats mit Schwerball  
 Ein Schüler stellt sich auf eine zusammengerollte Gymnastikmatte und passt beim Kniebeugen den Ball

zum Partner (ohne Matte, Abstand zueinander ca. 4 bis 6 m), wieder retour passen, etc., der Schüler ohne Matte führt keine Kniebeugen durch. Ausführungshinweis Squats: schulterbreiter Stand, die Füße leicht nach außen drehen, das Gesäß nach hinten strecken, auf geraden Rücken achten, Kniewinkel max. 90°

## Ziel

Verbesserung der allgemeinen Kraftfähigkeiten

## Bootcamp-Training (Kr4)

### Materialien

Gymnastikmatten

### Organisationsform

Frontalunterricht, partnerweise

**Belastung:** je nach Trainingszustand zwischen ca. 20 – 40 (60) s,

**Pause:** zwischen 20-40 (60) s

### Work outs

#### Jumps:

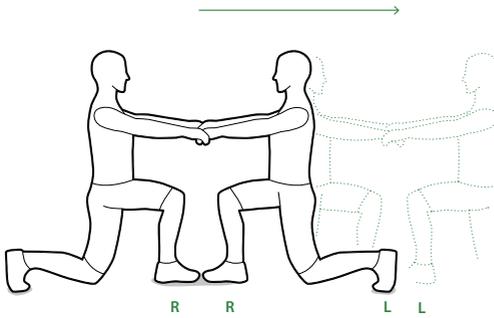
Gegenüber aufstellen, beide gehen in die Knie, Sprung, die Hände über den Kopf zusammenklatschen

#### Partner-Ausfallschritte:

Die Hände fassen, beide Schüler machen mit dem rechten Fuß einen Ausfallschritt nach vor, dann stellt einer das rechte Bein nach hinten, während der andere mit dem linken Bein nach vorne geht, so dass beide linken Beine vorne sind, etc.

Varianten:

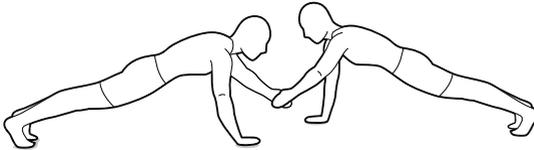
- w.o. aber Ausfallschritte abwechselnd springen
- hintereinander stehen, hintere Schüler „schupft“ den vorderen etwas an, Ausfallschritt, usw.



## Partner-Ausfallschritte

### Liegestütz:

Liegestütz-Position und Blick zueinander, 2 Handlängen Abstand, Liegestütz durchführen und in der Endposition, wenn Arme gestreckt sind, diagonal die Hände geben



## Liegestütz

### Partner Core:

Liegestützposition und diagonal die Hände geben, das gegenüberliegende Bein gestreckt heben



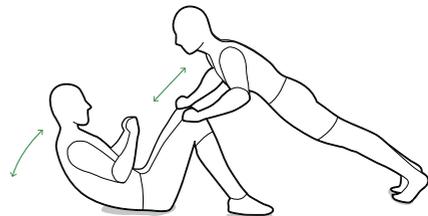
### Partner Push:

Einer sitzt am Boden im Langsitz, der andere steht dahinter, der stehende Partner drückt mit den Armen nach unten und der sitzende drückt nach oben

## Partner Push

### Kombi Work out:

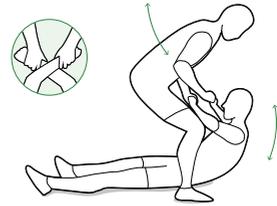
ein Schüler führt Crunches am Boden durch, der andere stützt sich an den Knien des liegenden Schülers und führt Liegestütz durch



## Kombi Work out

### Partner Pull 1:

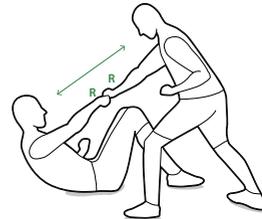
Ein Schüler stellt sich in Beingrätsche über den am Rücken liegenden Partner, der stehende Schüler fasst die Hände (oder Handgelenke) des Partners und zieht ihn hoch



Partner Pull 1

### Partner Pull 2:

Mit einer Hand den Partner festhalten und den Sitzenden hochziehen in den Stand, dann setzt sich der anfangs Stehende nieder und der zuvor sitzende Partner zieht ihn hoch, usw.



Partner Pull 2

### Partner Sprint:

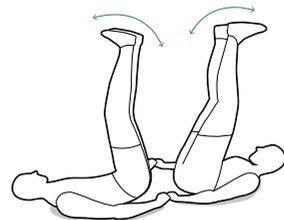
Der hintere Schüler umfasst den vorderen an der Hüfte, der vordere Schüler sprintet so schnell er kann los, der Hintere versucht zu bremsen

### Reverse Crunches mit „schupfen“:

Ein Schüler liegt am Rücken und hebt die gestreckten Beine nach oben, der dahinter stehende Partner „schupft“ die Beine nach vor / seitlich, der trainierende Schüler hebt die Beine wieder nach oben, usw.

### Double Crunches:

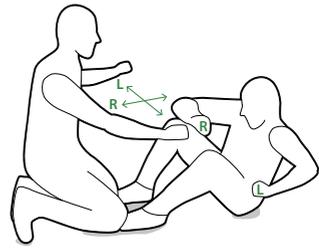
Ausgangsstellung: beide nehmen die Reverse Crunch Position ein und strecken die Beine nach oben, das Gesäß zueinander, die Beine seitlich am Boden gleichzeitig absetzen und wieder hochstrecken und auf der anderen Seite absetzen, usw.



Double Crunches

### Boxing Crunches:

Ein Schüler liegt in Rückenlage, der andere fixiert die Füße, indem er sich darauf kniet (Kniestand), der knieende Schüler gibt die Hände auf die Seite, der Übende boxt diagonal gegen die Hände, wieder in Rückenlage legen, und dann gegen die andere Seite boxen.



Boxing Crunches

### Schultern nach außen drücken:

Gegenüber stehen, beide strecken die Arme nach vor, wobei der trainierende Schüler seine Hände zwischen den Händen des Trainingspartners hält. Nun versucht der Trainierende gegen leichten Widerstand des Partners die Arme nach außen zu drücken, beide Richtungen trainieren (d.h. auch von außen nach innen drücken)!

### Ziel

Verbesserung der allgemeinen Kraftfähigkeiten

# Gleichgewicht

## Einbeinstand mit Beindrehung (G1)

### Materialien

keine

### Übungsausführung

Eine gerade Haltung auf ebenen Grund einnehmen. Das Bein so anheben, dass der Oberschenkel über das Knie hinweg zum Unterschenkel einen rechten Winkel bildet. Nun wird das abgewinkelte Bein langsam nach Außen gedreht und die Spannung am äußersten Punkt für wenige Sekunden gehalten. Danach bewegt man das Bein wieder zur Mitte, um es dann langsam wieder abzustellen. 5 bis 10-mal wiederholen und dann das Bein wechseln.

### Steigerung

Das Standbein beugen und gleichzeitig beide Arme gerade nach vorne strecken.

### Ziel

Den Bewegungsablauf genau durchführen und dabei das Gleichgewicht halten.

# Gewichtsverlagerung (G2)

## Materialien

keine

## Übungsausführung

Im aufrechten, beidbeinigen Stand – Verlagerung des Schwerpunktes im möglichst gestreckt bleibenden Stand nach vorne und hinten mit paralleler Fußstellung.

Dabei die Druckveränderungen unter den Fußsohlen wahrnehmen. Achtung – nur soweit vor und zurück neigen, dass das Gleichgewicht gerade noch gehalten werden kann.

## Ziel

Austesten der Gleichgewichtsfähigkeit

## Standwaage (G3)

### Materialien

keine

### Übungsausführung

Eine gerade Haltung auf ebenen Grund einnehmen. Auf ein Bein stellen, das andere Bein geht gestreckt nach hinten oben. Den Oberkörper nach vorn beugen, die Arme in Verlängerung des Körpers strecken und langsam in die Waage gehen. Die Hüfte dreht nicht zur Seite raus, die Fußspitze des hinteren Beines dreht nach innen. Position kurz halten, wieder absetzen und noch mal hoch.

Position jeweils 10-20 Sekunden halten, Seitenwechsel.

## Seilbalance (G4)

### Materialien

Sprungseile

### Übungsbeschreibung

Seil auf dem Boden auflegen. Fuß an Fuß über das Seil gehen und die Balance halten.

Variante: Fuß an Fuß über das Seil gehen. Dabei das Bein nach oben ziehen, ausstrecken und erst dann absetzen.

### Ziel

Schulung der Gleichgewichtsfähigkeiten

# Einbeinstand auf instabilem Untergrund (G5)

## Materialien

Gymnastikmatten

## Übungsbeschreibung

Die Gymnastikmatte etwas zusammenrollen (je öfter die Matte zusammengerollt wird umso wackeliger). Auf der gerollten Matte einen stabilen Stand einnehmen. Nun den linken Fuß auf den rechten Fuß absetzen. Die Arme über den Kopf strecken, die Handflächen liegen zusammen. Der Blick geht gerade nach vorn, der gesamte Körper ist angespannt. Die Position einige Sekunden halten ohne zu wackeln. Dann die Arme wieder nach unten geben, die Spannung lösen und auf beide Beine stellen. Kurze Pause – dann Seitenwechsel. Sie können den Schwierigkeitsgrad dieser Übung deutlich erhöhen, indem Sie bei der Übungsausführung ein Auge oder beide Augen schließen.

## Steigerung

- Das Bein gebeugt anheben.
- Mit Armbewegung: Zuerst beide Arme über dem Kopf, dann seitlich ausgestreckt neben dem Körper – mehrmals wiederholen und im Gleichgewicht bleiben.

## Ziel

Training des Gleichgewichts auf instabilem Untergrund

# Langbank-Challenge I (G6)

## Materialien

Langbänke (LB), Bälle

## Übungsausführung

Diverse Übungen mit den LB:

- umgedrehte LB balancieren / rückwärts bzw. seitwärts gehen / mit Partner Augen zu
- über umgedrehte LB seitlich gehen und Ball beidhändig dribbeln / mit einer Hand dribbeln
- gerade drüber gehen und mit einer Hand dribbeln / nicht dominante Hand dribbeln
- vorwärts drüber gehen und Ball hochwerfen (niedrig/hoch), rückwärts drüber etc.
- Ball von einer Hand zu anderen werfen
- Ball hochwerfen und 1x vor und 1x hinter Körper klatschen / öfters klatschen
- Ball neben LB dribbeln und dazwischen 1x bzw. 2x klatschen (vor bzw. hinter Körper)
- abwechselnd 3x rechts und 3x links dribbeln
- mit Fußsohle Ball über LB rollen / zusätzlich Ball dribbeln

## Ziel

Schulung des Gleichgewichts in Verbindung mit Zusatzaufgaben.

# Langbank-Challenge II (G7)

## Materialien

Langbänke (LB), Bälle

## Übungsausführung

Partnerübung:

- der Partner geht neben der Bank und passt dem Übenden auf der LB den Ball zu (versch. Ballgrößen – verschiedene Passformen wie Brustpass – Boden auf Pass)
- „schlampiger Pass“: Pässe links/rechts oben/unten
- Zwei Bälle gleichzeitig passen (z.B. beide direkt Pass oder Boden auf Pass)  
Variante: einer passt Boden auf, der andere Direktpass
- der Übende prellt mit einem Ball neben der Bank und der Partner passt ihm einen zweiten Ball zu

LB normal aufstellen:

- wie zuvor, nur der Übende prellt den Ball auf der Bank
- den Ball mit der Fußsohle über die LB rollen und der Partner passt den Ball zu  
Schwierigkeitssteigerung: umgedrehte Bank  
„Meisterklasse“: Übungen mit umgedrehter Bank und Stäben darunter

alle Übungen auch mit umgedrehter LB

## Ziel

Gleichgewichtstraining mit Partnerübungen



# Orientierungsfähigkeit

## Nummernball (O1)

### Materialien

Mehrere Bälle unterschiedlicher Art (Größe, Farbe, Sprungverhalten etc.)

### Übungsausführung

Jeder Spieler bekommt eine Zahl zugeordnet. Die Spieler müssen kreuz und quer, wie es ihnen beliebt durch den Turnsaal laufen. Die Nummer 1 wirft den Ball zu Nummer 2, die Nummer 2 zu 3, usw. bis die letzte Zahl wieder zur Nummer 1 wirft und ein neuerlicher Durchlauf gestartet wird. Beginnend mit einem Ball kann die Aufgabe gesteigert werden, indem immer mehr Bälle ins Spiel gebracht werden.

### Steigerung

Die Aufgabe kann gesteigert werden, indem die Farbe oder die Größe des Balles mit einer Passvariante verknüpft wird.

**Beispiel:** Roter Ball bedeutet Direktpass  
Blauer Ball bedeutet Boden auf Pass  
Grüner Ball bedeutet mit dem Fuß passen etc.

### Ziel

Räumliche Orientierungsfähigkeit verbessern, durch ständigen Bewegungsfluss Mitspieler im Auge behalten, Kollisionen vermeiden und schnelles Umdenken bei verschiedenen Passvariationen

# Luftikus (O2)

## Materialien

Pro Schüler zwei, drei oder mehrere Luftballone, ev. ein Tennis- oder Badmintonracket

## Übungsausführung

Zwei, drei oder mehrere Luftballone werden durch ständiges „Schupsen“ mit der Hand in der Luft gehalten, ohne dass sie zu Boden fallen. Als mögliches Hilfsmittel kann auch ein Tennis- oder Badmintonracket verwendet werden.

### Steigerung

- nur mit der rechten oder linken Hand
- nur mit dem rechten oder linken Fuss
- nur mit dem rechten oder linken Knie
- abwechselnd rechter Fuss und linke Hand etc.

## Ziel

Mehrere Objekte (Luftballone) im Auge behalten, schnelles Reagieren und Konzentration

# Ballartist (O3)

## Materialien

ein paar Turnmatten, ein paar Bälle (vorzugsweise Volleybälle)

## Übungsausführung

Im Stehen einen Ball in die Höhe werfen und auf der Matte eine Rolle vorwärts ausführen.

Den Ball ohne Bodenberührung in Sitzposition wieder fangen.

### Steigerung

- eine Rolle rückwärts
- in Stehposition wieder fangen
- in Stehposition nur mit der rechten bzw. linken Hand fangen etc.

## Ziel

Schnelle Orientierung nach einer Rotationsbewegung, präzise Einschätzung der räumlich/ zeitlichen Flugbahn des Balles und Timing

# Blinder Weg (O4)

## Materialien

Linien im Turnsaal, ein paar Hütchen, 2 Langbänke

## Übungsbeschreibung

Ein einfacher Parcours wird aufgebaut: 3-4 m entlang einer Markierungslinie gehen, dann im Slalom durch 4-6 Hütchen, und im Anschluss über eine Langbank balancieren.

Zuerst wird der Parcours 2-3x mit geöffneten Augen absolviert, um sich die Strecke gut einzuprägen.

Danach versuchen den Parcours mit geschlossenen Augen durch zu gehen.

Anfangs kann auch ein „Blindenführer“ zur Hilfe stehen, der verbale Anweisungen gibt.

## Steigerung

- nur 1x Probe mit geöffneten Augen
- verschiedene Aufgabenstellungen wie z.B. rückwärts gehen oder umgedrehte Langbank etc.

## Ziel

Verbesserung der Orientierungsfähigkeit mit geöffneten und geschlossenen Augen

# Rollende Reifen (O5)

## Materialien

Pro Schüler 1 Reifen

## Übungsausführung

Rolle einen Reifen vorwärts und laufe dem Reifen nach. Nun versuche mit dem Fuss durch den rollenden Reifen kurz auf den Boden zu tippen und weiter zu laufen, ohne dass der Reifen umfällt.

Challenge: Wie oft schaffst du mit dem Fuß durch den Reifen zu tippen, ohne das der Reifen umfällt?

## Steigerung

- mit einem Fuss durch den rollenden Reifen kurz auf den Boden tippen, dann den Reifen vorne umlaufen und auf der anderen Seite das gleiche wiederholen.
- Wie oft schaffst du das?
- rolle eine Reifen vorwärts und laufe dem Reifen erst hinter her, wenn dieser eine Markierung überquert hat – dann einmal links und einmal rechts mit dem Fuß durch den Reifen tippen

## Ziel

- Schulung der räumlichen und zeitlichen Orientierungsfähigkeit gepaart mit Schnelligkeit
- Timing

# Kopplungsfähigkeit

## Hampelmann (K1)

### Materialien

keine

### Übungsbeschreibung

Die Grundfigur des Hampelmann wird ausgeführt; die Beine auseinander – die Hände seitlich nach oben gestreckt, dann die Beine schließen und die Hände seitlich am Körper anlegen, usw.

Als Variationsmöglichkeit um die Bewegungen der Beine und der Arme unterschiedlich zu koppeln bietet sich an, bei geschlossenen Beinen die Arme seitlich hoch zu strecken und beim Öffnen der Beine die Arme seitlich am Körper anzulegen.

Weitere Variationen: die Arme abwechselnd nach oben und nach vorne strecken oder die Beine nicht zur Seite zu öffnen und zu schließen, sondern in Schrittstellung und schließen ...

### Ziel

Den Bewegungsablauf genau durchführen und verschiedene Bewegungen der oberen und unteren Extremitäten koppeln.

# Armkreisen (K2)

## Materialien

keine

## Übungsausführung

Beide Arme hängen frei am Körper herab und werden dann in eine kreisförmige Bewegung nach vorne versetzt. Die Arme kreisen nun parallel vorwärts bzw. rückwärts; ein Arm um eine halbe Drehung versetzt; ein Arm doppelt so schnell wie der andere; ein Arm kreist vorwärts, während der andere rückwärts kreist; die Größe der Kreise kann variiert werden, usw.

## Ziel

Kopplung von (unterschiedlichen) Bewegungsabläufen auf den beiden Körperseiten (links-rechts)

# Ballwurf auf instabilem Untergrund (K3)

## Materialien

Gymnastikmatten; Bälle

## Übungsbeschreibung

Die Gymnastikmatte etwas zusammenrollen (je öfter die Matte zusammengerollt wird umso wackeliger). Auf der gerollten Matte einen stabilen Stand einnehmen und einen Ball mit den Händen in die Luft werfen und wieder fangen.

Variationen:

- den Ball einem anderen Teilnehmer zuwerfen; den Ball pritschen (Volleyball);
- den Ball aufwerfen, einmal mit dem Fuß aufspielen („gaberln“) und wieder fangen

## Ziel

Kopplung der Hand-Auge-Koordination und der Gleichgewichtsfähigkeit.

# Ball dribbeln im Parcours (K4)

## Materialien

Hütchen; Bälle

## Übungsbeschreibung

Parcours aufbauen. Der Übende bewältigt vorwärts gehend den Parcours, während mit einer Hand ein Ball gedribbelt wird.

Variationen:

- rückwärts gehen
- Gehtempo steigern (laufen)
- mit der anderen Hand dribbeln
- mit der anderen Hand einen Ball nach oben werfen und wieder fangen
- zwei unterschiedlich große Bälle dribbeln

## Ziel

Kopplung von unterschiedlichen Bewegungsabläufe der oberen und unteren Extremitäten; Orientierung im Raum

# Ballrollen auf der Langbank (K5)

## Materialien

Langbank; Bälle

## Übungsbeschreibung

Gleichzeitig wird mit einer Hand ein Ball gedribbelt, während mit der anderen Hand ein Ball der Länge nach über die Langbank gerollt wird.

Variationen:

- mit der Fußsohle den Ball über die Langbank rollen während die andere Hand einen Ball dribbelt
- eine Hand rollt den Ball auf der Langbank während die andere einen Ball auf der Langbank dribbelt
- mit einer Hand Ball hochwerfen und wieder fangen und mit der anderen Hand Ball auf der Langbank rollen

## Ziel

Verbesserung der Kopplungsfähigkeit rechte und linke Hand

# Gehen am Stand (K6)

## Materialien

keine

## Übungsbeschreibung

Im Diagonalschritt am Stand gehen (linke Hand und rechtes Bein gleichzeitig vorne; rechte Hand und linkes Bein gleichzeitig hinten,...), dann die Armbewegung so wechseln, dass die linke Hand und das linke Bein gleichzeitig vorne; rechte Hand und rechtes Bein gleichzeitig hinten sind und umgekehrt (Passgang). Danach Hände parallel vorne und hinten schwingen, den Schritt beibehalten und wieder in den Diagonalschritt wechseln.

Variation: Tempo erhöhen

## Ziel

Bewegungsmuster möglichst rasch umstellen, Kopplung unterschiedlicher Bewegungsmuster von oberen und unteren Extremitäten

# Differenzierungsfähigkeit

## Jonglage einmal anders (D1)

### Materialien

Verschiedene Bälle (Größe, Material, Gewicht etc.), pro Spieler zwei verschiedene Bälle

### Übungsausführung

Mit unterschiedlich großen, schweren Bällen jonglieren. Zum Beispiel mit einem Basketball und einem Volleyball „über Kreuz“ von einer Hand zur anderen hochwerfen und fangen.

### Steigerung

- in verschiedenen Körperpositionen wie z.B. im Knien, auf einem Bein stehen etc.
- den Größenunterschied der beiden Bälle verändern, z.B. Volleyball und Tennisball
- Drei Bälle

### Ziel

- Verbessern der Differenzierungsfähigkeit mit unterschiedlich großen und schweren Bällen
- Erlernen des Jonglierens mit zwei oder drei Bällen

# Synchron Dribbling (D2)

## Materialien

Bälle in unterschiedlicher Größe und Sprungverhalten, pro Spieler 2 Bälle, optional Gymnastikmatten, Langbänke

## Übungsausführung

Jeder Spieler hat 2 Bälle (anfangs 2 gleiche Bälle, dann unterschiedliche). Gleichzeitig mit der linken und rechten Hand dribbeln.

### Steigerung

- Variation Rhythmus: im selben Rhythmus oder gegengleich dribbeln
- Variation Bälle: Zwei verschiedene Bälle hinsichtlich Größe, Sprungverhalten
- Variation Untergrund: Einen Ball am Hallenboden, den anderen auf der Gymnastikmatte, Langbank
- Variation Ausführung: Einen Ball dribbeln, den anderen hochwerfen etc.
- Partnerübung: jeder dribbelt zwei verschiedene Bälle, die beiden Bälle jeweils nach 5 sec. mit dem Partner versuchen auszutauschen, ohne dass die Bälle wegrollen

## Ziel

Verbesserung der Koordination und der Differenzierungsfähigkeit mit Bällen

# Dribble Game (D3)

## Materialien

Unterschiedliche Bälle, pro Spieler zwei Bälle

## Übungsausführung

In einem begrenzten Spielfeld dribbelt jeder Spieler mit 2 unterschiedlichen Bällen. Ziel des Spieles ist es, die Bälle der anderen Spieler wegzuschlagen oder sie so zu stören, dass ein Ball oder beide Bälle nicht mehr gedribbelt werden können und wegrollen. Die eigenen beiden Bälle müssen aber ständig weiter geprellt werden. Die Spieler, welche den Ball oder beide Bälle nicht mehr unter Kontrolle halten können, scheiden aus und müssen aus dem Spielfeld. Gewinner ist, wer als letztes übrig bleibt.

## Steigerung

- Spielfeldgröße verkleinern
- Variation Bewegungsart: rückwärts, seitlich etc.
- Variation Bälle: Größenunterschiede der Bälle verändern – ein großer und ein kleiner Ball

## Ziel

Koordination und Differenzierungsfähigkeit unter Stressbedingungen trainieren

# Zweierlei (D4)

## Materialien

Für Grundübung: pro Paar 2 Badmintonrackets, ein Federball und ein Fußball oder Volleyball

Für erweiterte Übung: zusätzlich pro Paar 2 gut springende Bälle

## Übungsausführung

Zu zweit einen Fußball zuspieren und gleichzeitig mit dem Badmintonracket ein Shuttle hin und her spielen.

### Steigerung

- Abstand zum Partner verringern
- Im selben Takt den Fußball und das Shuttle spielen oder gegengleich
- Mit schwacher Hand oder Fuß spielen
- Ausführungsvarianten
  - Ball dribbeln und Shuttle spielen
  - Ball dribbeln und Fußball bzw. Basketball zuspieren
  - Ball abwechselnd links und rechts dribbeln und Fußball etc.
  - Zwei verschiedene Bälle werden mit dem Fuß gespielt

## Ziel

Verbesserung der Kopplungs- und der Differenzierungsfähigkeit in Kombination Hand und Fuss

# Wand ab (D5)

## Materialien

Gut springende Bälle, vorzugsweise Tennisbälle, pro Paar 1 Ball

## Übungsausführung

Beide Spieler stellen sich in eine Hallenecke. Spieler A versucht den Ball über zwei Wände zu Spieler B zu spielen. Spieler B befindet sich in einem Umkreis von etwa 5 bis 7 m hinter Spieler A. Der Ball soll von Spieler A so platziert gespielt werden, dass der Spieler B ihn leicht fangen kann. Spieler B spielt den Ball ebenfalls über 2 Wände an Spieler A retour.

## Steigerung

- Abstände verändern
- Unterschiedliche Bälle verwenden
- Ball muss einmal am Boden aufkommen, bevor er gefangen wird
- Zum Fangen ist maximal ein Sternschritt erlaubt
- Kein Schritt ist erlaubt
- Nur mit einer Hand fangen

## Ziel

Einschätzung der Flugbahn der Pässe verbessern

Dosierung der Intensität des Wurfes

Differenzierung zwischen langem und kurzem Passspiel

# Schweinetreiben (D6)

## Materialien

Für 4 Bahnen:

4 Reifen, 4 Keulen, insgesamt 8 Bälle (bestehend aus 2 Sets zu je 4 gleichen Bällen, die Bälle der 2 Sets sollen sich hinsichtlich Größe und Rollverhalten unterscheiden) min. 16 Markierungshütchen, optional: für Seitenbegrenzung ein paar Seile

## Übungsausführung

Es wird ein Slalomparcours aus 4 Hütchen und dahinter der Reifen aufgebaut. Mit der Keule muss nun versucht werden, einen Ball so geschickt durch den Parcours zu „treiben“, ohne ein Hütchen umzuwerfen und den Ball in den Reifen zu befördern. Direkt im Anschluss den anderen Ball (anderes Rollverhalten) nehmen, und das Gleiche versuchen.

## Steigerung

- Der Slalomparcours wird mit einer Seitenbegrenzung links und rechts markiert (der Ball darf nicht über die Begrenzung rollen)
- mit der nicht dominanten Hand die Keule führen
- rückwärts gehen
- mit der nicht dominanten Hand die Keule führen und rückwärts gehen

## Ziel

Differenzierung zwischen verschiedenen Balleigenschaften

# Rhythmusfähigkeit

## Funkerspiel (Rh1)

### Materialien

keine

### Übungsausführung

Die Spieler stehen im Kreis und klopfen gemeinsam folgenden Rhythmus:

- Handflächen klatschen auf die Oberschenkel
- Hände klatschen zusammen
- Finger schnippen mit rechter Hand
- Finger schnippen mit linker Hand

Alle Spieler werden durchnummeriert (abzählen). Wenn alle den gemeinsamen Rhythmus gefunden haben, beginnt das Spiel. Der Spieler, der gerade dran ist, muss bei 3. (rechte Hand schnippen) seine eigene Zahl nennen und bei 4. (linke Hand schnippen) einen anderen Spieler mit dessen Nummer aufrufen. Ausgenommen sind die Mitspieler links und rechts sowie jene Person von der man „angefunkt“ wurde. Dieser ist sofort an der Reihe und muss im nächsten Takt (auf 3. & 4.) entsprechend seine und eine andere Zahl sagen.

### Steigerung

- Die Aufgabe kann gesteigert werden, indem man den Rhythmus schneller macht.
- Statt der Zahl wird der Name der Person genannt.
- Wer seinen Einsatz verpasst scheidet aus.

### Ziel

Den Bewegungsablauf in einem bestimmten Rhythmus durchführen und gleichzeitig eine Aufgabe erfüllen

# Nase – Ohr (Rh2)

## Materialien

keine

## Übungsausführung

Mit beiden Händen auf die Oberschenkel klatschen. Dann gleichzeitig die rechte Hand zum linken Ohr und die linke Hand zur Nasenspitze führen. Anschließend wieder auf die Oberschenkel klatschen und dann die linke Hand zum rechten Ohr und die rechte Hand zur Nasenspitze führen.

## Steigerung

Geschwindigkeit steigern

## Ziel

Bewegungsablauf in einem bestimmten Rhythmus durchführen und Koordination linke und rechte Gehirnhälfte

# Zip Zap Zoom (Rh3)

## Materialien

keine

## Übungsausführung

Die Spieler stehen im Kreis und müssen so schnell wie möglich ein „Zip“, „Zap“ oder „Zoom“ weitergeben. Die Gruppe soll dabei einen schnellen, gemeinsamen, kraftvollen Rhythmus finden und sich beim Weitergeben und Empfangen immer dem entsprechenden Nachbarn zuwenden (Blickkontakt). Ein „Zip“ wird immer an den linken Nachbarn weitergegeben. Am besten startet man zu Beginn mit einer reinen „Zip“-Runde – diese geht einfach immer links im Kreis herum. Nun kann man das „Zap“ einführen, welches immer an den rechten Nachbarn weitergegeben wird. D.h. wenn ich ein „Zip“ bekomme, kann ich dieses entweder nach links weitergeben, oder per „Zap“ zurück geben. Als dritte Option noch das „Zoom“ – dieses kann man quer durch den Kreis einem beliebigen Mitspieler zukommen lassen (auf den Mitspieler zeigen).

## Ziel

- Einen Rhythmus finden
- schnelle Reaktion

# ZehnerIn (Rh4)

## Materialien

Bälle, im Turnsaal

## Übungsausführung

Das Spiel beginnt mit der leichtesten Übung und endet mit der schwierigsten.

Die erste Übung wird zehnmal wiederholt, die zweite neunmal und jede weitere um einmal weniger.

Alle stellen sich in einem Abstand von zwei bis drei Metern vor eine Wand und werfen den Ball dagegen und fangen ihn wieder auf.

- 10 x Den Ball an die Wand werfen und wieder fangen.
- 9 x Während der Ball in der Luft ist, einmal in die Hände klatschen.
- 8 x Während der Ball in der Luft ist, zweimal in die Hände klatschen.
- 7 x Während der Ball in der Luft ist, einmal hinter dem Rücken in die Hände klatschen.
- 6 x Während der Ball in der Luft ist, die Hände überkreuzt auf die Schultern legen
- 5 x Während der Ball in der Luft ist, die Hände überkreuzt auf die Hüften legen.
- 4 x Den Ball unter dem rechten Bein durch an die Wand werfen und ihn wieder fangen.
- 3 x Den Ball unter dem linken Bein durch an die Wand werfen und ihn wieder fangen.
- 2 x Während der Ball in der Luft ist, einmal vor und einmal hinter dem Körper klatschen.
- 1 x Während der Ball in der Luft ist, einmal rundum drehen und den Ball wieder fangen.

## Ziel

Verbesserung der Reaktions-, Differenzierungs-, Kopplungs- und Rhythmusfähigkeit

# Umstellungsfähigkeit

## Fang den Fänger (U1)

### Materialien

Keine, im Turnsaal oder Sportplatz

### Übungsausführung

Ein vorher bestimmter Fänger verfolgt einen vorher bestimmten Läufer. Die anderen Mitspieler verteilen sich beliebig auf dem Spielfeld. Der verfolgte Läufer rettet sich dadurch, dass er einen anderen Spieler berührt. Dieser flieht aber nicht, sondern wird zum Fänger und verfolgt nun den ersten Fänger, der sich wiederum auf die gleiche Art retten kann. (Die anderen Mitspieler sollten sich also nicht vom Läufer fangen lassen, sonst werden sie automatisch zu Fängern).

### Ziel

Schnelle Umstellung auf andere Voraussetzungen

# Kreuzfangen (U2)

## Materialien

keine

## Übungsausführung

Der Fänger ruft den Namen eines Spielers, den er fangen will. Alle können dem vom Fänger verfolgten Spieler zu Hilfe eilen, indem sie den Laufweg zwischen Fänger und Verfolgtem kreuzen. Der Fänger muss dann den Spieler fangen, der den Weg gekreuzt hat.

Kreuzt jetzt wiederum ein Spieler den Laufweg zwischen dem Fänger und dem zu Fangenden, wird dieser zum neuen Verfolgten.

## Ziel

Schnelle Umstellung auf andere Voraussetzungen

# Im Kreis werfen (U3)

## Materialien

Tennisbälle

## Übungsausführung

Auf Hopp werfen sich alle Paare so gleichzeitig wie nur möglich den Ball zu. D.h. es ist eine kurze Zeitverzögerung erlaubt, um eine eventuelle Flugbahnänderung des Balles noch vorzunehmen (höher, flacher, etwas später werfen), um Ballkollisionen zu vermeiden. Dennoch soll versucht werden ziemlich zeitgleich zu werfen. Der Spielleiter gibt in kurzen Abständen das Kommando „und hopp“, auch wenn einige laufen müssen, um ihre Bälle zu holen.

## Steigerung

Dasselbe wird dann mit Zurollen gespielt – die Spieler knien dabei. Bei dieser Variante stoßen die Bälle natürlich oft zusammen und Bälle vom Nachbarn klauen, ist erlaubt. Ein zweiter Tennisball pro Paar kann ins Spiel genommen werden, sodass der zweite Ball gleich nach dem Zupassen des ersten Balls gespielt werden kann (ebenso wie vorhin sollten Ballkollisionen so gut es geht vermieden werden).

## Ziel

Einstellung auf die Mitspieler bei rasch wechselnden Situationen bzw. schnelles Umstellen einer zuvor beabsichtigten Ballflugbahn (höher, flacher werfen)

# Ballsalat (U4)

## Materialien

Bälle je nach Gruppengröße (z.B. ein Fußball, ein Softball, ein kleiner Ball, zwei Luftballons), Bälle

## Übungsausführung

Ein großer Kreis wird gebildet. Jeder der verwendeten Bälle darf nur in einer bestimmten Form bewegt werden und eine Person darf maximal einen Ball bewegen.

Der Fußball wird mit dem Fuß gespielt. (Zusatz: Der Ball darf nicht zu einer Person, die neben einem steht und nicht zu jener, von der der Ball gekommen ist gespielt werden.)

Die beiden Luftballons müssen in der Luft gehalten werden. (Zusatz: Eine Person darf nicht zweimal hintereinander den Luftballon berühren.)

Der kleine Ball wird per Hand reihum weitergegeben.

Der große Softball wird zu einer Person geworfen (Zusatz: Der Ball darf nicht zu einer Person, die neben einem steht und nicht zu jener von der der Ball gekommen ist, gespielt werden.)

## Ziel

Einstellung auf die Mitspieler bei schnell wechselnden Situationen. Bei diesem Spiel werden zusätzlich zu den koordinativen Fähigkeiten auch kognitive Fähigkeiten trainiert.

# Anhang

Die nachfolgende Trainingsabfolge von 20 Trainingseinheiten (TE) dient als Vorschlag für die Kombination einzelner Übungen und ist eher unter dem Gesichtspunkt zeiteffizienter Übungsaufbau bzw. ökonomischer Materialbedarf zu verstehen und nur in gewissem Maße als chronologischer Aufbau hinsichtlich Steigerung des Schwierigkeitsgrades zu sehen.

# Abkürzungsverzeichnis

D	Differenzierungsfähigkeit
G	Gleichgewichtsfähigkeit
K	Kopplungsfähigkeit
Kr	Kraft
O	Orientierungsfähigkeit
R	Reaktionsfähigkeit
Rh	Rhythmusfähigkeit
S.	Seite
TE	Trainingseinheit
U	Umstellungsfähigkeit

## Trainingsabfolge

- TE 1: R1 (Seite 6) – R3 (Seite 8)
- TE 2: G1 (Seite 23) – G2 (Seite 24) – O1 (Seite 30)
- TE 3: O2 (Seite 31) – O5 (Seite 34) – K2 (Seite 36)
- TE 4: Kr1 (Seite 13)
- TE 5: D2 (Seite 42) – D3 (Seite 43)
- TE 6: R2 (Seite 7) – R4 (Seite 9) – G2 (Seite 24)
- TE 7: U3 (Seite 53) – U1 (Seite 51) – Kr2 (Seite 15)
- TE 8: G6 (Seite 27) – D4 (Seite 44)
- TE 9: O3 (Seite 32) – U2 (Seite 52)
- TE 10: R5 (Seite 10) – O4 (Seite 33)
- TE 11: Rh1 (Seite 47) – D1 (Seite 41)– D5 (Seite 45)
- TE 12: Rh3 (Seite 49) – K1 (Seite 35) – K3 (Seite 37)
- TE 13: Kr3 (Seite 17)
- TE 14: R6 (Seite 11) – R7 (Seite 12)
- TE 15: G3 und G4 (Seite 25) – G7 (Seite 28)
- TE 16: U2 (Seite 52) – K5 (Seite 39)
- TE 17: R1 (Seite 6) – Kr1 (Seite 13)
- TE 18: G2 (Seite 24) – G5 (Seite 26) – R4 (Seite 9)
- TE 19: K4 (Seite 38) – R7 (Seite 12) – K6 (Seite 40)
- TE 20: G6 (Seite 27) – R5 (Seite 10) – R6 (Seite 11)

# Haben Sie noch Fragen? – svs.at

## Informationen zu den Themen

- Beitrag
- Gesundheit
- Pflege
- Pension
- Unfall

und zahlreichen Gesundheits- und Serviceangeboten finden Sie unter **svs.at**.

## Mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben!

Mit svsgo können Sie rasch und einfach Anträge einbringen, persönliche Daten einsehen, Bestätigungen herunterladen, Rechnungen oder Verordnungen einreichen. Alle Infos: **svs.at/go**



## Terminvereinbarung notwendig!

Wir beraten Sie gerne persönlich nach Terminvereinbarung unter **svs.at/termine**. Alle Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf **svs.at/kontakt**.

## Sie wollen am aktuellsten Stand bleiben?

News & aktuelle Themen der SVS – Jetzt für den SVS Newsletter unter **svs.at/newsletter** eintragen!



