



Koordination-Workout | mit Bällen

Teil I

Checkliste

- ✔ etwas Platz und einen Ort zum Ballprellen
- ✔ einen Volleyball
- ✔ einen anderen Ball oder einen weiteren Gegenstand (z.B. Taschentuchpackung oder Panzertaperolle)
- ✔ eine Matte zum Hinlegen (optional)

Ball werfen



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße mindestens schulterbreit
- ✔ Ball hoch werfen und hinter dem Rücken fangen

Ball prellen



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße im leichten seitlichen Ausfallschritt
- ✔ mit dem Ball eine Acht um die Beine prellen

Ball übergeben



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße im leichten seitlichen Ausfallschritt
- ✔ Ball so schnell wie möglich in einer Acht um die Beine geben
- ✔ **Erweiterung:** beim Ball übergeben vor und zurück gehen

Ball übergeben



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße im leichten seitlichen Ausfallschritt
- ✔ Ball so schnell wie möglich durch die Beine und anschließend um die Hüfte geben
- ✔ **Erweiterung:** beim Ball übergeben vor und zurück gehen

Ball prellen



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße mindestens schulterbreit
- ✔ Ball um den Körper prellen (in beide Richtungen)
- ✔ **Erweiterung:** beim prellen vor und zurück gehen (in beide Richtungen)

Bälle werfen



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ☑ Füße mindestens schulterbreit
 1. beide Bälle gleichzeitig hoch werfen und wieder fangen
 2. beide Bälle hoch werfen und die arme kreuzen
 3. Bälle hoch werfen und sie dabei kreuzen lassen (mit Richtungstausch der Bälle)
 4. alles kombiniert (Bälle hochwerfen, Hände kreuzen, Bälle kreuzen)

Ball werfen



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ auf einem Bein stehen
- ✔ das andere Bein in der Luft kreisen lassen und mit dem diagonalen Arm den Ball werfen und fangen
- ✔ für beide Seiten ausführen

Bälle jonglieren



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße mindestens schulterbreit
- ✔ mit zwei Bällen jonglieren

Ball pritschen



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ☑ Füße mindestens schulterbreit
 1. abwechselnd einen kurzen und einen langen Impuls
 2. Ball pritschen und dazwischen klatschen
 3. Ball pritschen und dazwischen so oft wie möglich klatschen

Ball pritschen



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße mindestens schulterbreit und eine Matte wird benötigt
- ✔ aus dem Stand sich hinsetzen und dabei pritschen

Ball pritschen



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße mindestens schulterbreit und eine Matte wird benötigt
- ✔ pritschen und aus dem Stand sich hinsetzen, anschließend auf den Rücken legen dabei

Ball pritschen



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße mindestens schulterbreit
- ✔ erster Kontakt Pritschen und zweiter Kontakt als Kopfball

Ballkontrolle



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße mindestens schulterbreit
- ✔ erster Kontakt Pritschen, zweiter Kontakt Bagger und dritter Kontakt als Kopfball

Ball jonglieren



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße mindestens schulterbreit
- ✔ Ball einarmig jonglieren (erst jeden Arm einzeln anschließend beide Arme im Wechsel)
- ✔ **Achtung!** Arm muss ausgestreckt sein und nicht nah am Körper

Ball jonglieren



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ☑ Füße mindestens schulterbreit
- ☑ Ball einarmig jonglieren (anschließend Arm wechseln)
 1. auf dem Unterarm
 2. auf dem Handrücken
 3. auf der Handfläche
 4. auf der Handkante
 5. auf der Faust
 6. Ball poken

Ball jonglieren



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße mindestens schulterbreit und eine Matte wird benötigt
- ✔ Ball einarmig jonglieren und dabei hinknien (erste jeden Arm einzeln anschließend beide Arme im wechsel)

Ball jonglieren



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße mindestens schulterbreit
- ✔ Ball einarmig jonglieren
- ✔ erster Kontakt links, zweiter Kontakt rechts und dritter Kontakt als Kopfball

Ballkontrolle



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße mindestens schulterbreit
- ✔ erster Kontakt pritschen, zweiter Kontakt linker Arm, dritter Kontakt rechter Arm und vierter Kontakt als bagger

Ballkontrolle



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße mindestens schulterbreit
- ✔ erster und zweiter Kontakt pritschen, im dritten Kontakt den Ball auf den Oberschenkel fallen lassen und im vierten Kontakt baggern

Ballkontrolle



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße mindestens schulterbreit
- ✔ erster und zweiter Kontakt pritschen, im dritten Kontakt den Ball mit der Schulter spielen und im vierten Kontakt baggern

Ballkontrolle



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße mindestens schulterbreit
- ✔ Kombination der beiden vorhergehenden Übungen (zweimal pritschen, den Ball mit Oberschenkel spielen, baggern, zweimal pritschen, den Ball mit der Schulter spielen und baggern)

Ballkontrolle



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße mindestens schulterbreit
- ✔ den Ball pritschen, hinter dem Rücken fangen, denn Ball nach vorne werfen und anschließend baggern
- ✔ im ersten Durchgang zweimal pritschen, danach nur einmal

Ballkontrolle



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Eine Matte wird benötigt
- ✔ Ausgangshaltung wie bei Sit-ups
 1. Ball pritschen und dabei Beine vor und zurück
 2. pritschen zwischen einem Bein (anschließend wechseln)
 3. pritschen zwischen beiden Beinen im Wechsel
 4. alle Übungen kombinieren (beide Beine und Beine einzeln im Wechsel)