

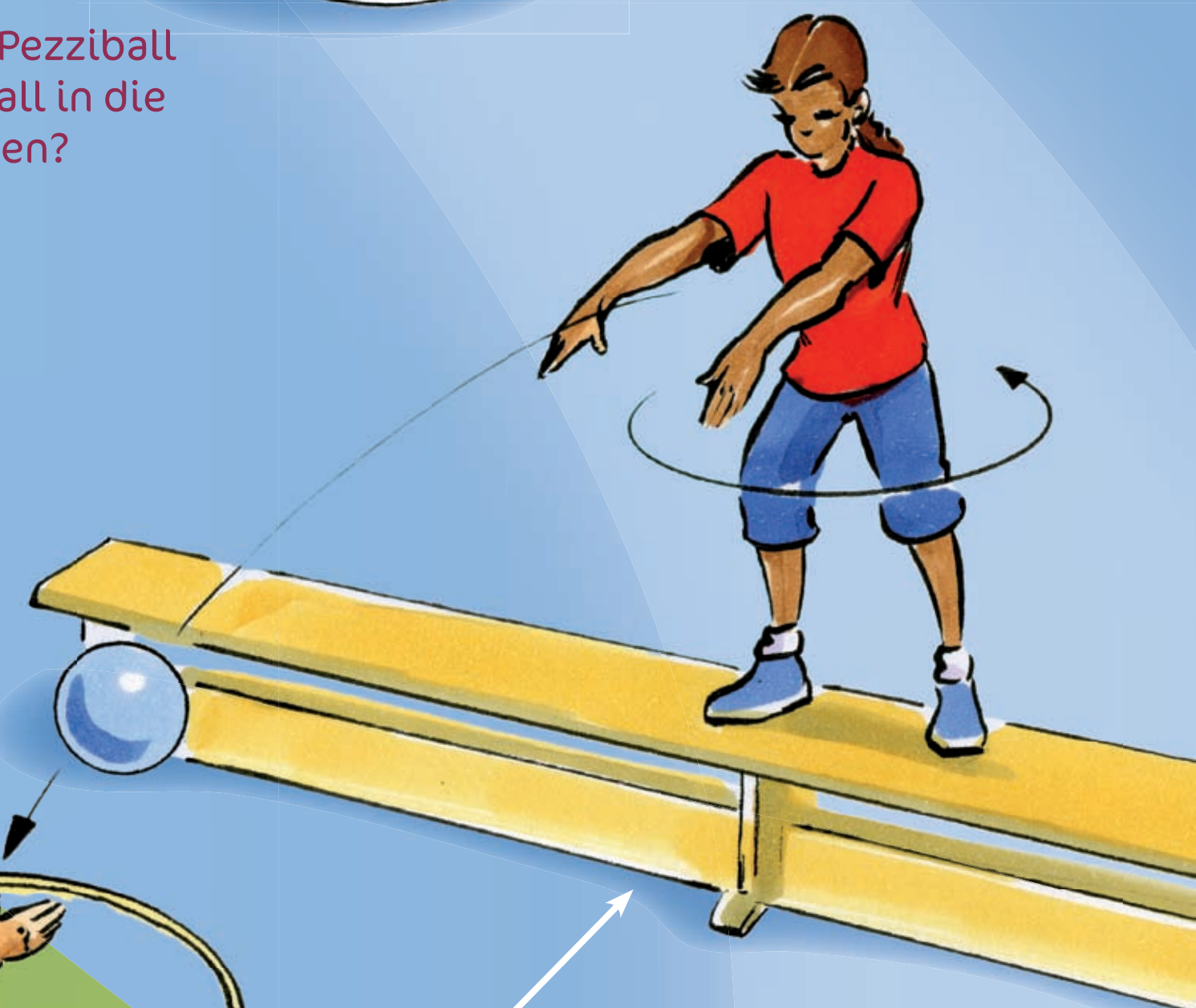
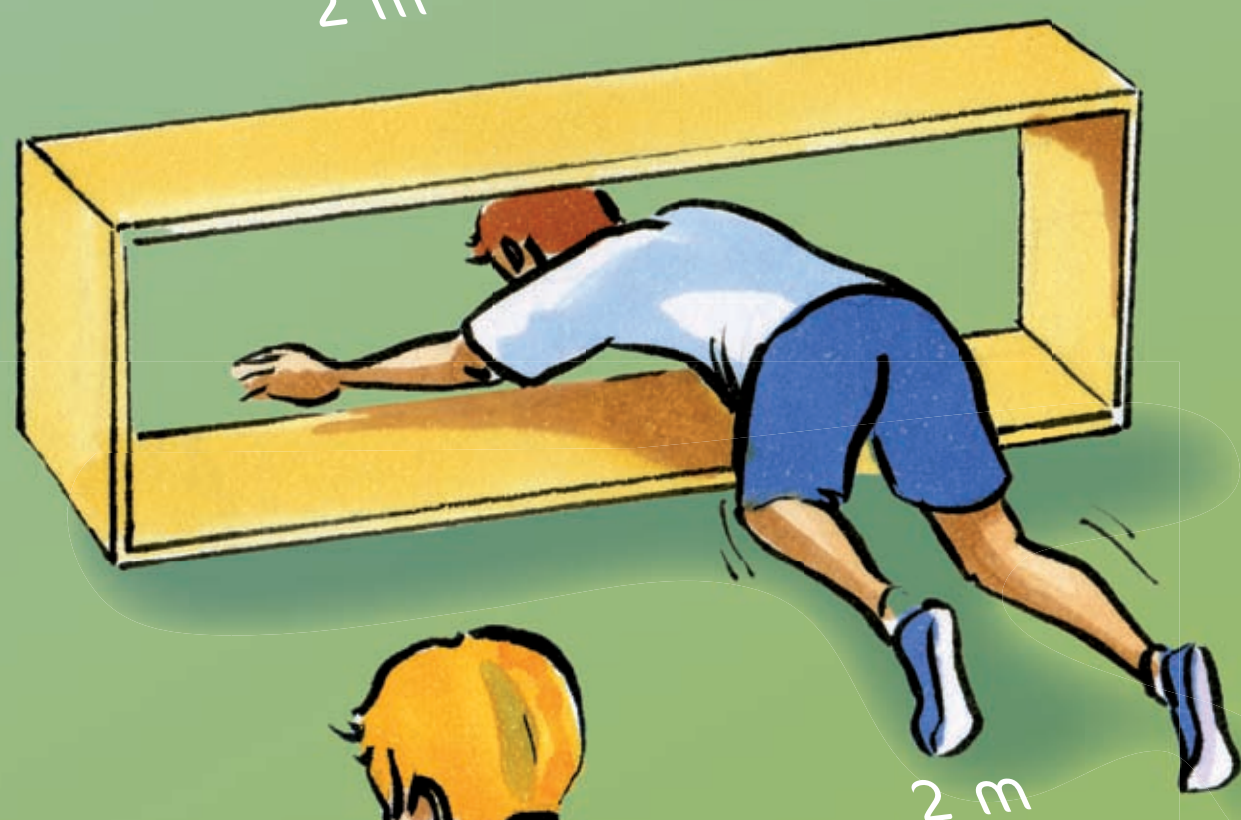
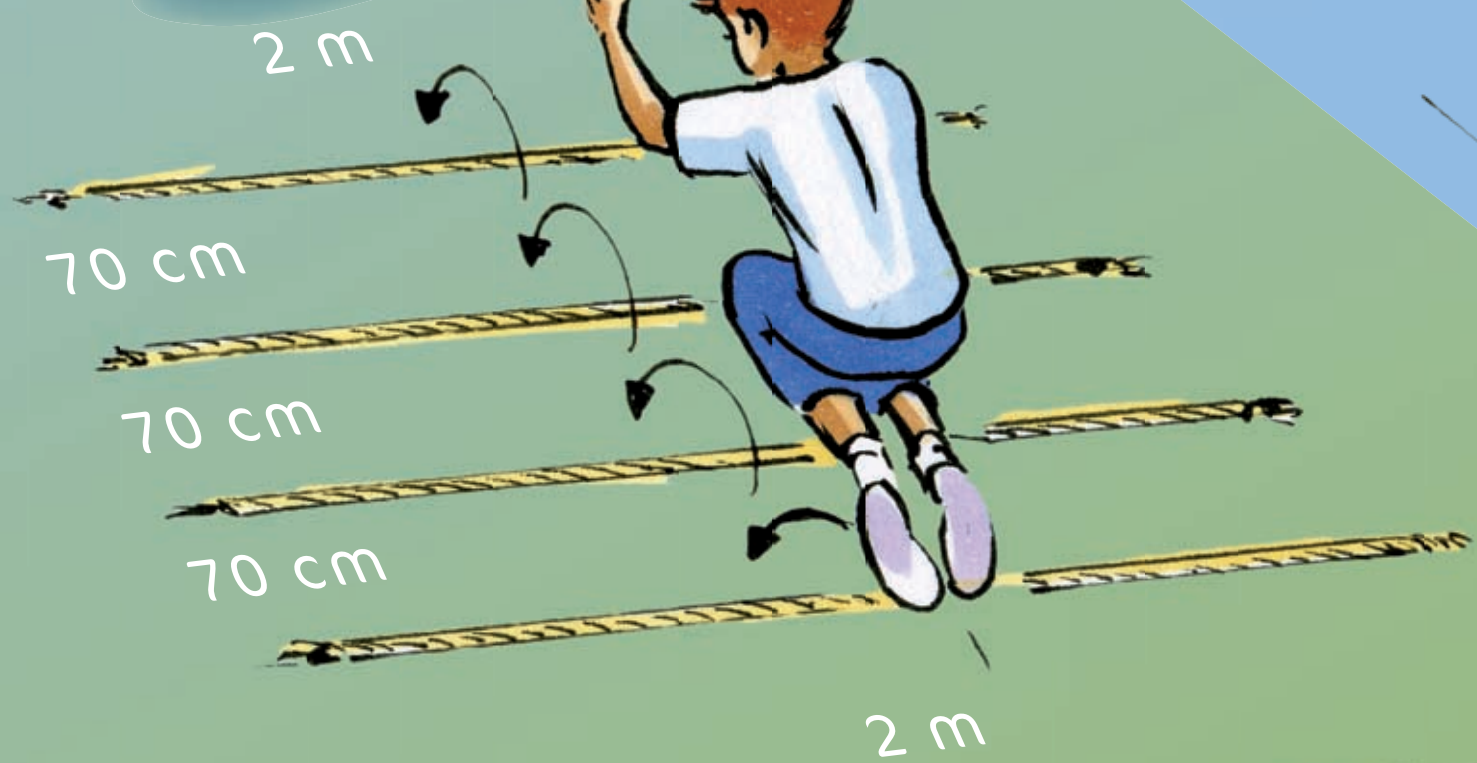
Hindernisparcours

Krieche durch das Tor (ohne Berührung der Oberkante), springe beidbeinig über die Schlangen (Sprungseile), balanciere rückwärts über den schmalen Steg und bringe den Schatz (Fußball und Federball(-schläger) zurück. Wie schnell bist Du?



Knien auf dem Pezziball

Suche Dir zwei Personen, die Dir als Absicherung zur Seite stehen. Wie lange kannst du auf einem Pezziball knien? Kannst Du dabei einen Ball in die Luft werfen und wieder auffangen?



Passen & Drehen

Wie viele Pässe schaffst Du in 20 Sekunden, wenn Du Dich für jeden neuen Pass umdrehen musst und dabei auf einer Langbank stehst?



Koordinationsleiter

Springe so schnell Du kannst durch die Koordinationsleiter (11 Kästchen) - hin und zurück.

Sprossenwandklettern

Versuche Dich so schnell wie möglich durch die Sprossen der Sprossenwand hindurch nach oben zu schlängeln. Überquere dann die oberste Sprosse und klettere danach auf der anderen Seite auf direktem Weg wieder hinunter. Wie schnell bist Du?



Pedalofahrt

Nimm ein Pedalo und fahre damit 15 Meter. Versuche dabei so oft wie möglich einen Ball um Dich herum zu kreisen. Wie viele Umdrehungen schaffst Du in 20 Sekunden?



Zeichnungen: Scott Krausen
Konzeption: Katharina Lipfert,
Matthias Obinger, Harald Lange,
Sportinstitut der Universität Würzburg

Der Kleine Koordinationszirkel

Die ausführliche Übungsbeschreibung des „Kleinen Koordinationszirkels“ sowie den dazu passenden Koordinationstest findest Du im Heft.

SportPraxis
www.sportpraxis.com