

## Koordination Ball/ Socke

Wir benötigen:

2 kleine Bälle oder 2 Walnüsse oder 2 zusammengerollte Socken

**Dauer: etwa 12min**

1. Bälle von unten greifen und dann mit der re/ li Hand abwechselnd leicht hochwerfen und fangen (etwa 10x jede Seite)
2. **Bälle von oben greifen und dann mit der re/ li Hand abwechselnd leicht hochwerfen und fangen (etwa 10x jede Seite)**
3. Ball mit der re Hand 2x hochwerfen, anschl. mit der li Hand 1x (die Kombination 10x wiederholen)
4. Ball mit der li Hand 2x hochwerfen, anschl. mit der re Hand 1x (die Kombination 10x wiederholen)
5. **Übung 3 + 4 kombinieren und immer abwechseln – etwa 10 Wiederholungen**
6. Ball mit der re Hand 2x hochwerfen, anschl. mit der li Hand 1x + das re Knie gleichzeitig anheben (die Kombination 10x wiederholen)
7. Ball mit der li Hand 2x hochwerfen, anschl. mit der re Hand 1x + das li Knie gleichzeitig anheben (die Kombination 10x wiederholen)
8. **Übung 6 + 7 kombinieren und immer abwechseln – etwa 10 Wiederholungen**

Auslockern

## Koordination „8“ malen

Wir benötigen:

nichts, außer evtl. einer Wand, feste Schuhe

**Dauer: etwa 8- 10min**

1. Die re Hand malt eine „8“, etwa 6-8x wiederholen, dann die li Hand
2. **Beide Hände malen gleichzeitig eine „8“, etwa 6-8x**
3. Beide Hände malen gleichzeitig eine „8“, allerdings aus verschiedenen Richtungen (re von unten, li von oben), etwa 6-8x und umgekehrt starten
4. **Der re Fuß malt eine „8“, etwa 6-8x wiederholen, dann mit links (gut ausschütteln)**
5. Der re Fuß und die re Hand malen eine „8“, etwa 6-8x
6. **Der li Fuß und die li Hand malen eine „8“, etwa 6-8x**
7. Der re Fuß und die li Hand malen eine „8“, etwa 6-8x
8. **Der li Fuß und die re Hand malen eine „8“, etwa 6-8x**
9. Beide Hände malen eine „8“ + der li Fuß, etwa 6-8x
10. **Beide Hände malen eine „8“ + der re Fuß, etwa 6-8x**
11. Beide Hände malen gleichzeitig eine „8“ + ein Fuß, der allerdings aus der anderen Richtung (Hände fangen z.B. von oben an, der Fuß von unten), etwa 6-8x

Auslockern (und Wade + Oberschenkel dehnen)