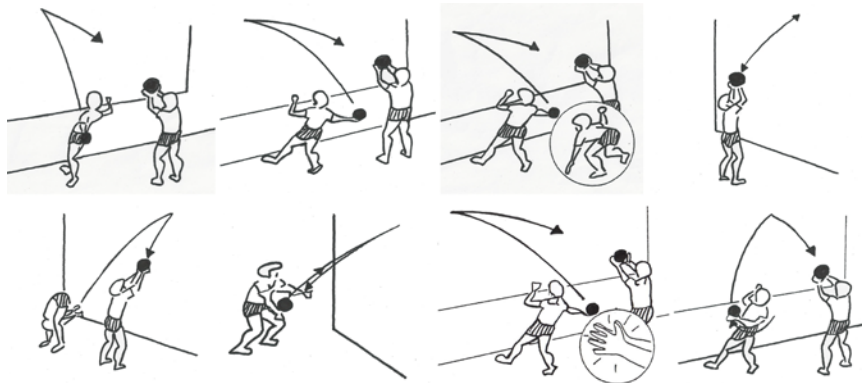




# Zirkelprogramm

## Koordinationsförderung mit Ball und Wand 1



### Vorbemerkungen/Ziele

Die meisten sportlichen Bewegungen entstehen aus dem Zusammenspiel mehrerer koordinativer Fähigkeiten, die miteinander in Bezug stehen. Eine gute Koordination erkennen wir an Bewegungspräzision, Bewegungsfluss, Bewegungsrhythmus und Bewegungstempo. Die konditionellen Grundfertigkeiten:

- Differenzierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Kombinationsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Steuerungsvermögen

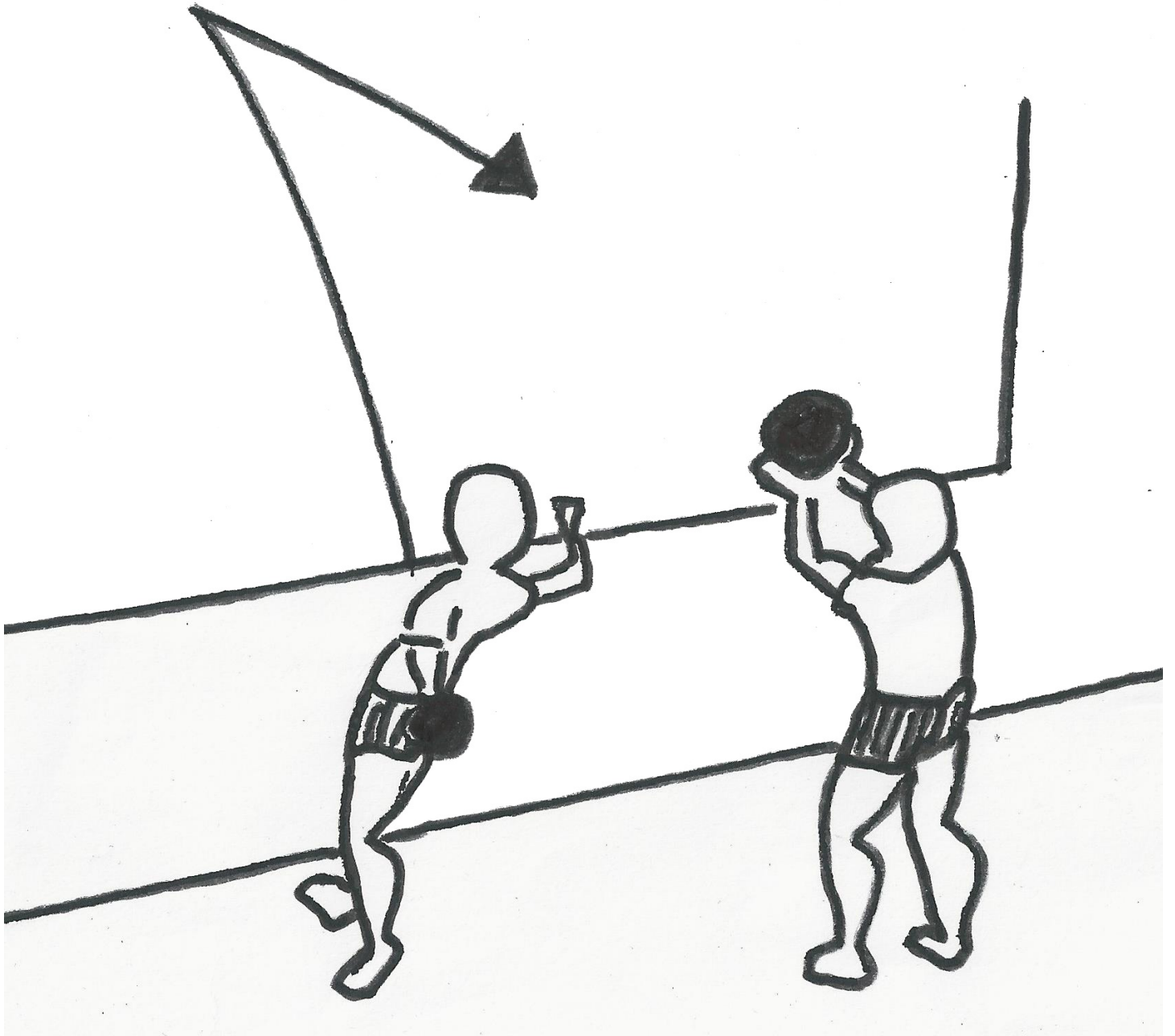
werden in diesem Zirkel an 8 Stationen mit Wandballaufgaben trainiert. Das hier vorgestellte Übungsprogramm dauert ca. 10 Minuten.

### Material:

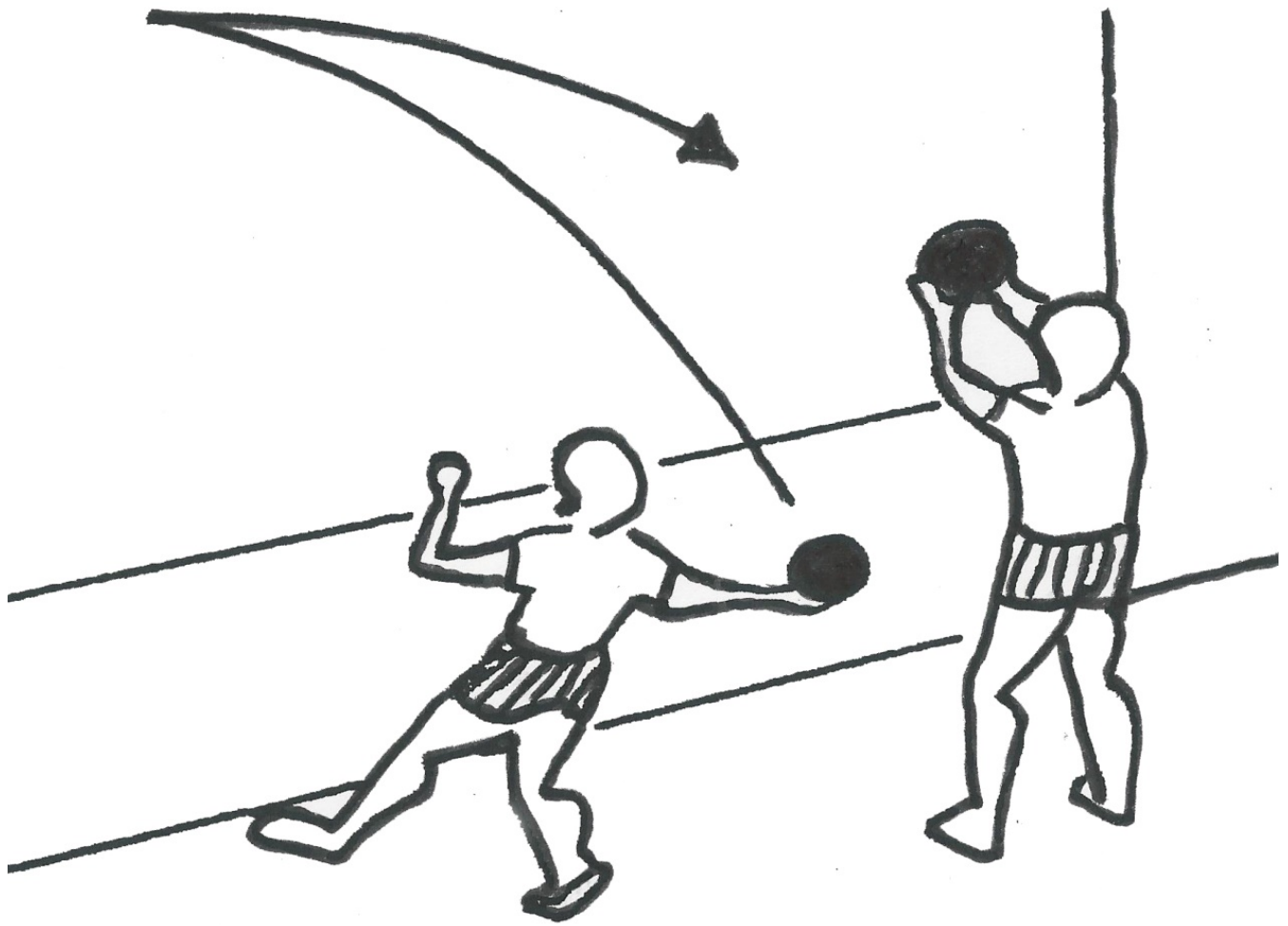
Je Teilnehmer/-in 1 gut aufgepumpter Ball (Gymnastikball, Volleyball o.ä.)

### Durchführungshinweise

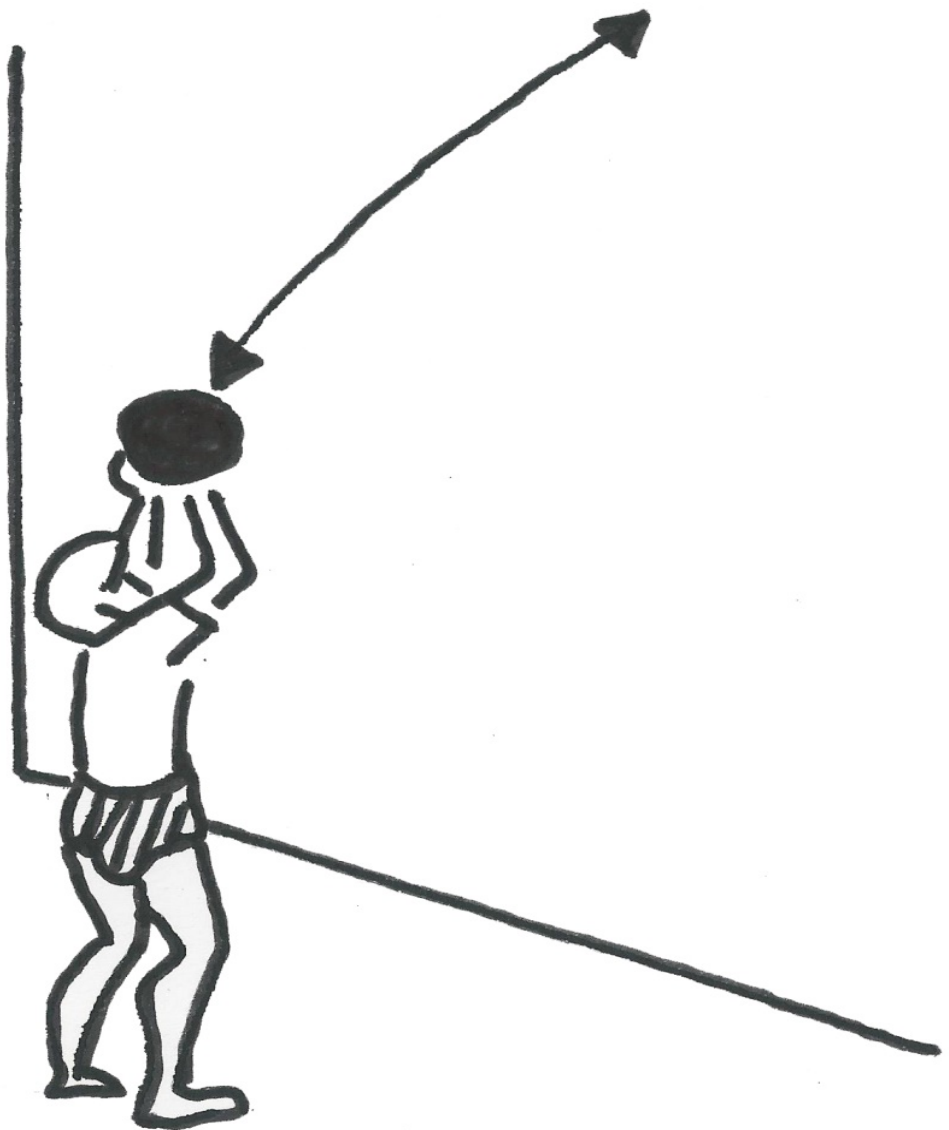
- Die Stationskarten 1-8 werden auf dem Hallenboden vor der Hallenwand gleichmäßig verteilt ausgelegt.
- Die TN bilden Paare.
- Jede/r TN verfügt über einen Ball.
- Die Paare beginnen an einer beliebigen Stationskarte und führen die dort angegebene Aufgabe durch.
- Nach 1 Minute wechseln sie die Station in aufsteigender Reihenfolge



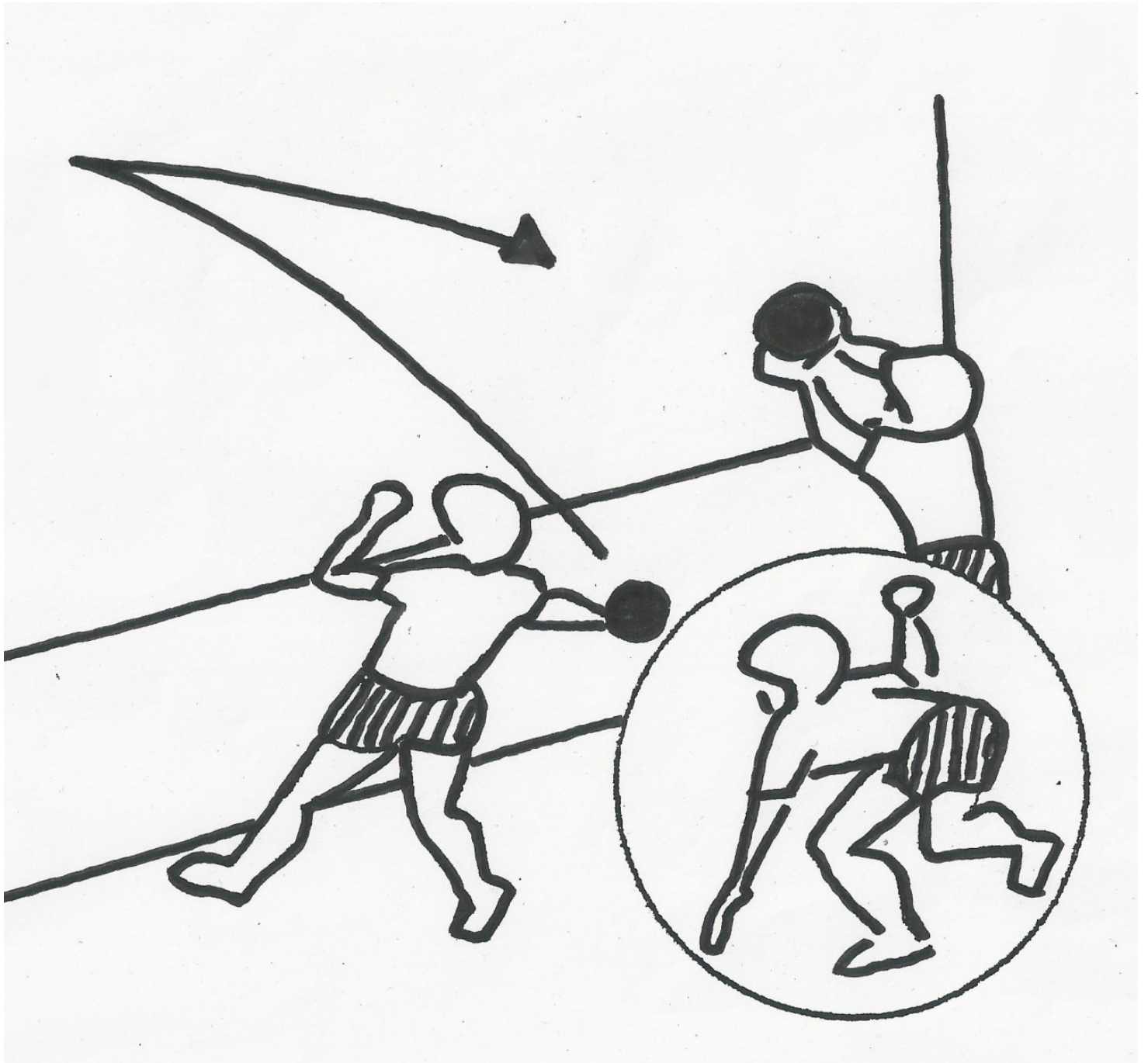
**Den Ball mit der  
„schwächeren“ Hand  
gegen die Wand werfen  
und fangen**



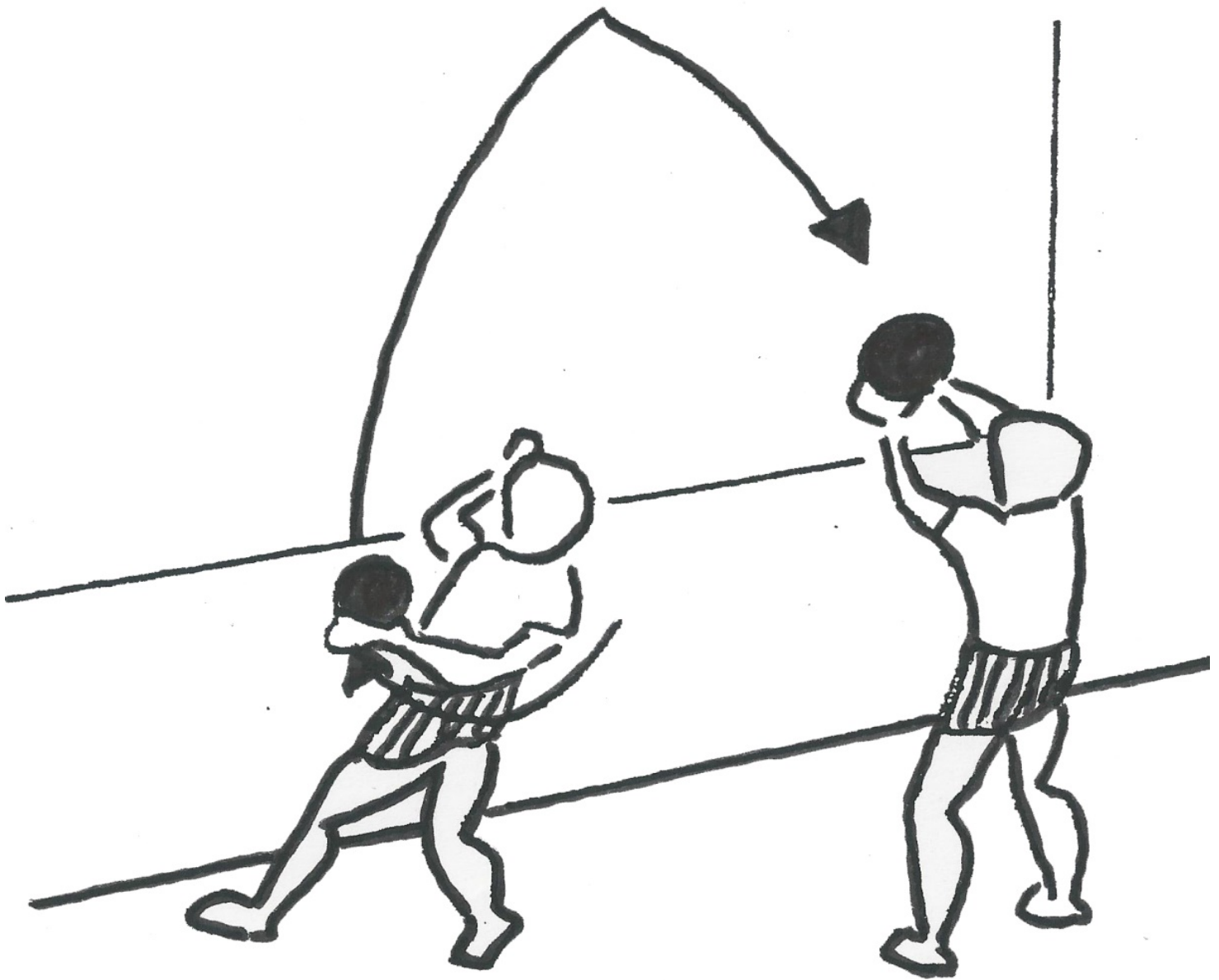
**Den Ball mit einer Hand  
gegen die Wand werfen  
und mit beiden Händen  
fangen**



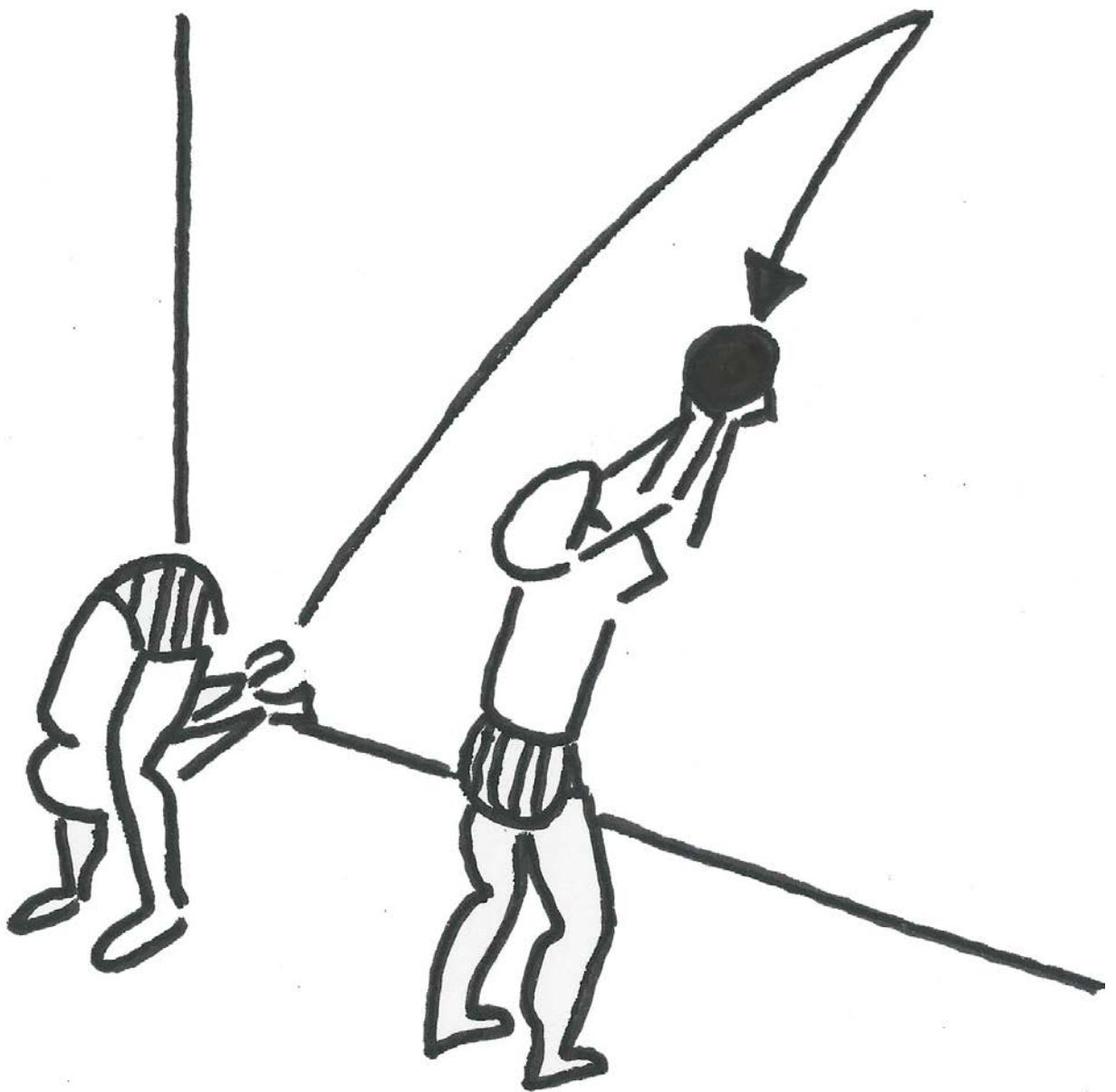
**Den Ball mit beiden  
Händen gegen die  
Wand laufend pritschen**



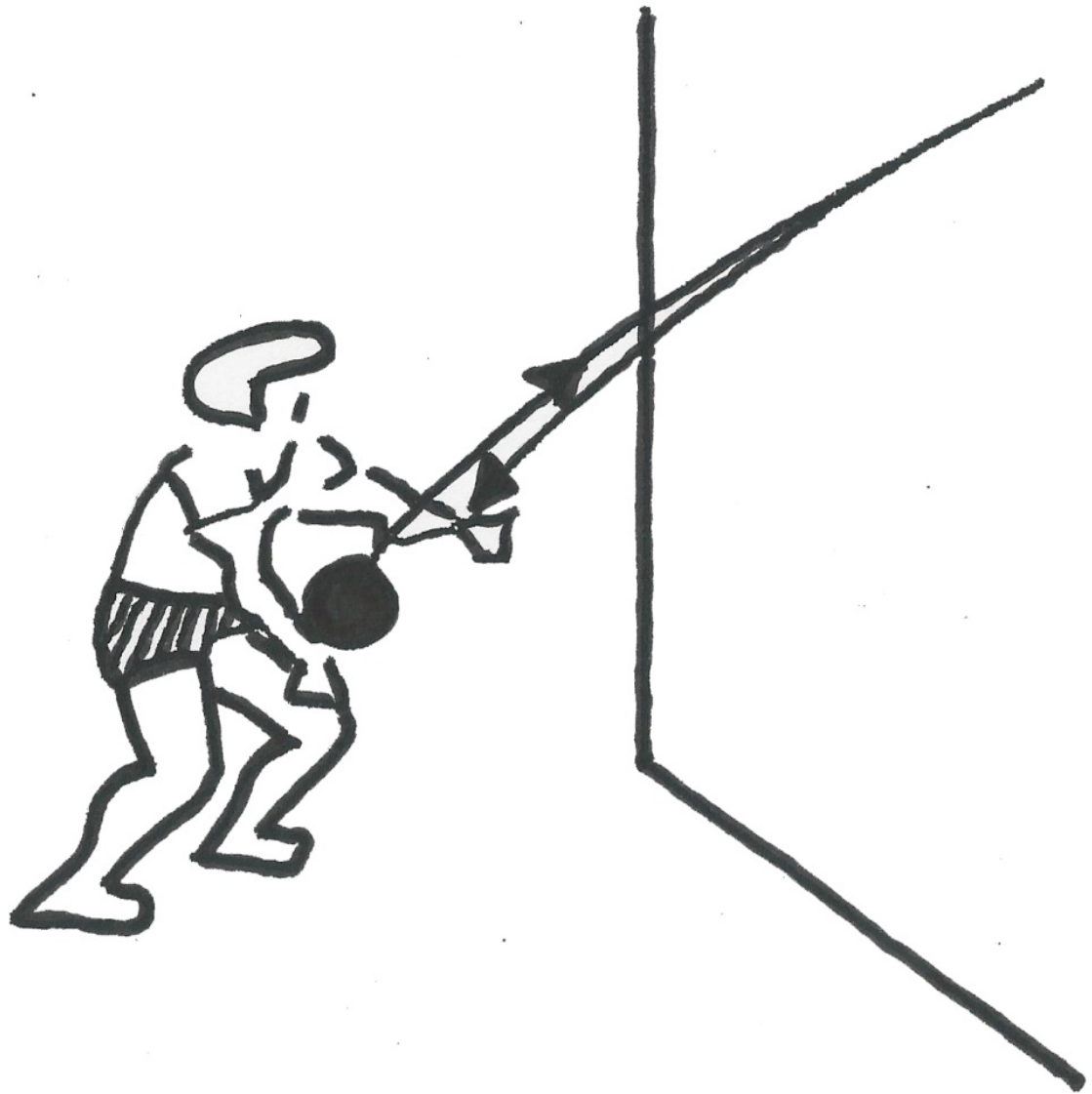
**Mit einer Hand Ball gegen die Wand werfen, den Boden berühren und den Ball ohne Bodenkontakt direkt fangen**



**Mit einer Hand um den Körper herum den Ball gegen die Wand werfen und fangen**

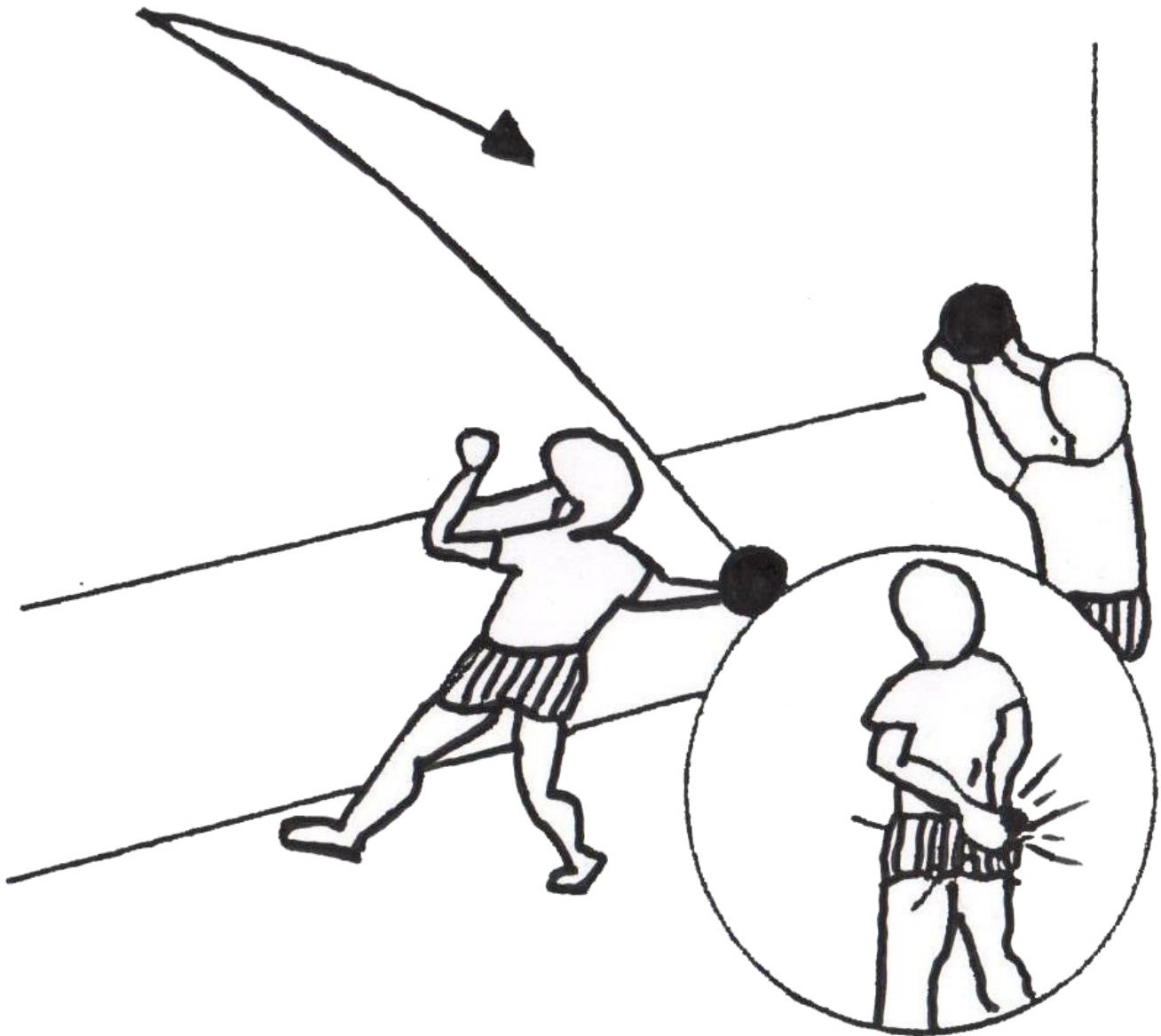


**Rückwärts durch die  
Beine den Ball gegen  
die Wand werfen und  
fangen**



**Den Ball wechselnd  
mit der rechten und  
linken Fauste gegen  
die Wand spielen**





**Den Ball gegen die Wand werfen, hinter dem Rücken in die Hände klatschen und den Ball direkt fangen**