



Programm Koordination

Koordinationsleiter

Beispiele:

- ein Kontakt in jedem Feld
- zwei Kontakte in jedem Feld drei Kontakte in jedem Feld
- drei Kontakte im Feld
- seitlich übersteigen
- 3 Felder vor 2 Felder zurück
- Rückwärts
- 2 Kontakte im Feld 3 Kontakte neben dem Feld
- 1 Kontakt, 2 Kontakte, 3 Kontakte, 2 Kontakte, 1 Kontakt, ...
- Seitlich stabile Landung auf einem instabilen Untergrund
- Einem Bein

Diverse Übungen, pro Übung 2 Durchgänge, erschwerbar mit Zusatzübungen, zB. rechnen, Ball fangen, Augen zu, ...

Einrad fahren

Slackline

vorwärts, rückwärts, seitlich, Hocke Position halten, raufspringen,

Jonglieren

Balanceboard

Hindernislauf im Wald

Motorik Park