

Koordinationseinheit

Es wird ein Parcours mit 4 verschiedenen Hindernissen aufgebaut.

1.) 7 Reifen

Die Kinder hüpfen im „Hampelmannschritt“ darüber.

2.) 4 Hütchen

Die Kinder laufen im Slalom vorwärts.

3.) 4 Slalomstangen

Die Kinder laufen im Slalom rückwärts.

4.) 5 Hürden

Die Kinder laufen seitwärts darüber.

Vier Gruppen werden gebildet, die sich jeweils hinter zwei Hindernissen gegenüber stehen. Bei einem Pfiff läuft bei allen Gruppen das erste Kind los und reißt sich hinten in die gegenüberliegende Gruppe ein. Nach mehreren Durchläufen wechseln alle Gruppen im Uhrzeigersinn zur nächsten Parcoureinheit.

Variation:

- Mit Ball. Das erste Kind, das bei den Hütchen und Slalomstangen steht, bekommt einen Ball. Übung läuft genauso ab wie vorher, das ballführende Kind übergibt den Ball in der Mitte an das gegenüber kommende Kind und beendet den Parcours ohne Ball. Das Kind, welches den Ball bekommen hat, läuft im Slalom durch die Parcoureinheit und übergibt wieder an das erste Kind.

Dauer ca. 15-20 Minuten

