

Überall und zwischendurch: Koordinationsübungen mit dem Ball

Hier zeigen wir euch, wie ihr mit verschiedenen Übungen ganz einfach eure Fein- und Grobmotorik verbessern könnt. Die Übungen sind mit verschiedenen Bällen und in unterschiedlichen Variationen möglich. Solltet ihr mal keinen Ball zur Hand haben, könnt ihr bei den meisten Trainingseinheiten auch auf Alternativen aus dem Haushalt zurückgreifen:

ein Paar Socken, Kuscheltier, Handtuchknäuel. Richtung und Hand beziehungsweise Bein sollten, wo möglich, immer mal wieder gewechselt werden.

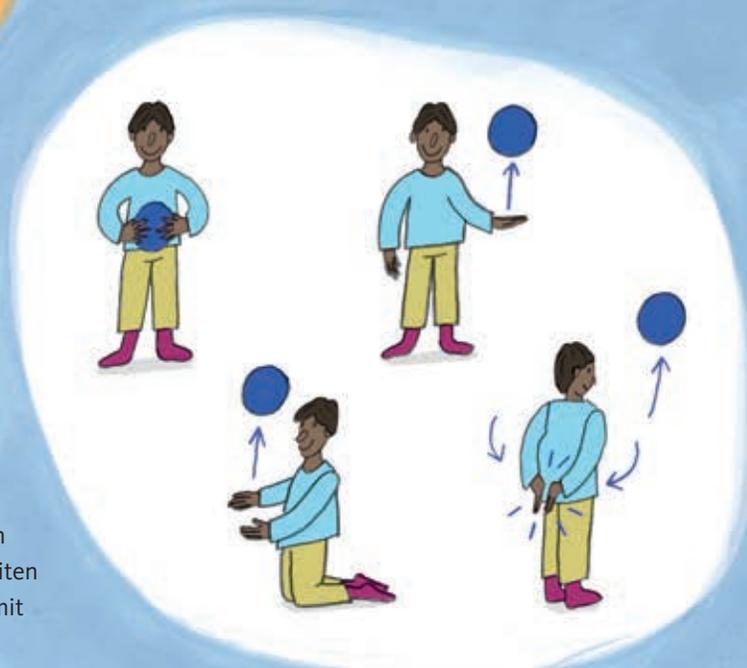
Wichtig: Behaltet bei allen Übungen immer euren Herzfehler und eure persönliche Belastbarkeit im Blick. Auch hier gilt: Übung macht den Meister.

Übung 1: Werfen und Fangen

Durch das abwechselnde Werfen und Fangen des Balls wird neben der Koordination auch die Konzentration trainiert. Im schulterbreiten Stand wird der Ball beidhändig hochgeworfen und anschließend mit beiden Händen wieder gefangen.

Variationen:

- den Ball mit einer Hand hochwerfen und einhändig fangen
- den Ball aus dem Sitzen hochwerfen und fangen
- nachdem der Ball hochgeworfen wurde, einmal hinter dem Rücken klatschen und fangen



Diese Übungen empfiehlt Dominic Clos. Der 25-jährige Sportwissenschaftler hat in Mainz studiert, leitet seit seiner Jugend verschiedene Sportgruppen und arbeitet seit März 2022 an der Seite unseres Projektleiters Kai Ruenbrink für die Kinderherzstiftung.

Übung 2: Pendel um den Körper

Der Ball wird um verschiedene Körperteile herumgeführt. Achtet dabei auf einen möglichst geraden Rücken und vermeidet Katzenbuckel oder Hohlkreuz. Der Kopf soll hierbei stets gerade in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten werden. Im schulterbreiten Stand wird der Ball kreisend um den Rumpf geführt.

Variationen:

- in einbeiniger Ausgangsstellung den Ball um das angehobene Bein führen
- den Ball in Form einer 8 zwischen den Beinen von hinten um und durch die gegrätschten Beine rollen
- den Ball in Form einer 8 zwischen den Beinen von hinten um und durch die gegrätschten Beine führen

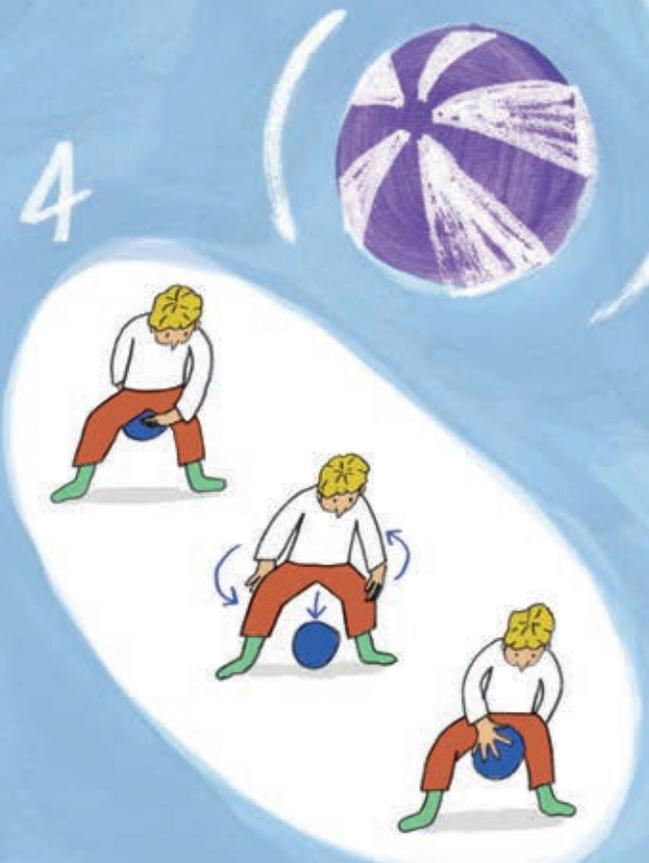
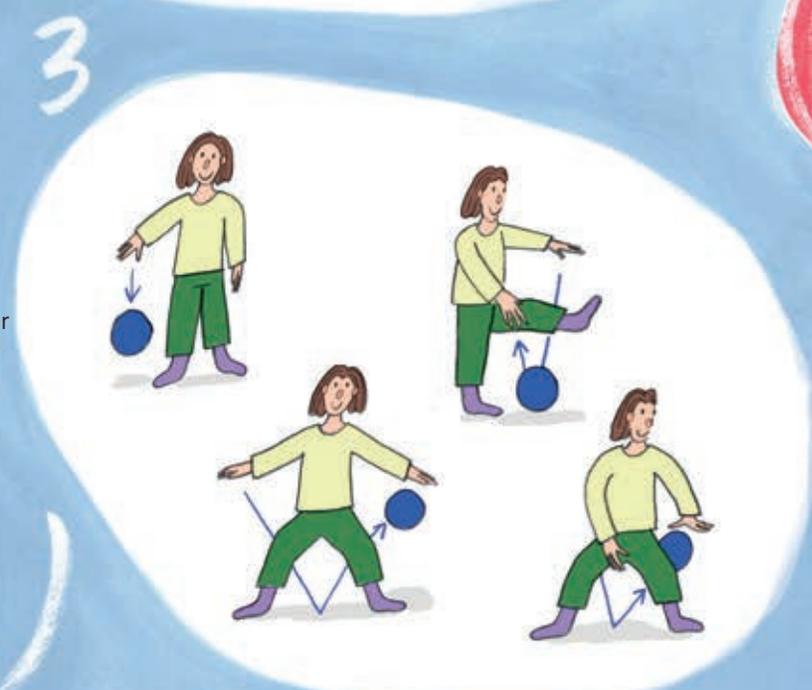


Übung 3: Pellen um den Körper

Im schulterbreiten Stand wird der Ball mit einer Hand neben dem Körper geprellt.

Variationen:

- unter einem angehobenen Bein
- zwischen den Beinen
- hinter dem Rücken auf den Boden geprellt und mit der anderen Hand gefangen



Übung 4: Wechsel zwischen den Beinen

Jetzt werden die Übungen kombiniert und der Ball wird zwischen den Beinen mit beiden Händen umklammert. Der Oberkörper wird leicht in Richtung Boden gelehnt. Der Rücken bleibt möglichst gerade. Mit einer Hand wird von hinten durch die gegrätschten Beine und mit der anderen Hand von vorne der Ball festgehalten. Nun wird der Ball losgelassen, sodass er einmal aufprallt. Währenddessen wechselt die hintere Hand nach vorne und die vordere Hand nach hinten und der Ball wird in der Luft gefangen.

Variationen:

- Die gleiche Übung ohne Pellen durchführen. Dabei die Hand so schnell es geht wechseln, während der Ball in der Luft ist.