

Koordinationsleiter 1

Material:

Koordinationsleitern (alternativ Stäbe benutzen), Hütchen als Wendemarkierung

Organisation/Ablauf:

Die Gruppe wird in gleich große Teams aufgeteilt – ca. drei bis sechs Personen pro Team. Pro Team eine Koordinationsleiter. Die erste Person jeder Gruppe durchläuft die Koordinationsleiter mit zwei Kontakten pro Feld, umläuft das Hütchen und stellt sich am Ende der Gruppe wieder an. Sobald die erste Person die Koordinationsleiter durchlaufen hat, beginnt die nächste Person (Bild 1).



Variationen:

- Seitlich durchlaufen, zwei Kontakte pro Feld
- Durchlaufen, drei Kontakte pro Feld
- Hüpfen beidbeinig
- Hüpfen auf einem Bein
- Beidbeinig hüpfen ins Feld, beidbeinig hüpfen neben das nächste Feld im Wechsel
- „Betrunkener Osterhase“: zwei Füße in ein Feld, danach einen in das Feld, den anderen neben das Feld, zwei Füße in ein Feld ...
- Drei Felder vor, ein Feld zurück, beidbeinig
- Drei Felder vor, ein Feld zurück mit zwei Kontakten pro Feld
- Einbeinig und beidbeinig im Wechsel
- Rückwärts durch die Stäbe
- Außen neben Stäbe, dann rein in Stäbe mit einem Kontakt oder zwei Kontakten
- Kniehebelauf seitlich in den Stäben
- Überkreuz durch die Leiter (schwierige Aufgabe)
- Im Liegestütz seitlich überqueren