








Koordination					
Übungsbezeichnung	Side-Tappings	Wiederholungsanzahl 1 in einer Minute	Wiederholungsanzahl 1 in einer Minute	Wiederholungsanzahl 1 in einer Minute	Wiederholungsanzahl 1 in einer Minute
Übung 1					
Anleitung	1. Stelle dich neben des Stabes, der Schnur oder dem Klebestreifen hin. 2. Versuche nach drei kurzen Pflichtkontakten (mit den Füßen) auf dieser, schnellstmöglich auf die andere Seite zu gelangen. 3. Wichtig ist es, dass du mit dem, dem Stab abgewandten Fuß beginnst. 4. Versuche so oft wie möglich, innerhalb der vorgegebenen Zeit, die Seite zu wechseln. 5. Der Seitenwechsel zählt nicht, wenn die drei Pflichtkontakte nicht ordnungsgemäß ausgeführt wurden.				
Vorbereitungen	Schnur, Stab oder Klebeband				
Übungsbezeichnung	Ballpendeln	Wiederholungsanzahl 1 in einer Minute	Wiederholungsanzahl 1 in einer Minute	Wiederholungsanzahl 1 in einer Minute	Wiederholungsanzahl 1 in einer Minute
Übung 2					
Anleitung	1. Stelle dich in einer leichten Grätsche über den Ball. 2. Nun versuche den Ball zwischen den Füßen (Innenseite) hin und her pendeln zu lassen. 3. Wenn dir der Ball davonrollt, ist die Übung beendet.				
Vorbereitungen	Gymnastikball				
Übungsbezeichnung	Paper Pick-Up	Wiederholungsanzahl 1 in einer Minute	Wiederholungsanzahl 1 in einer Minute	Wiederholungsanzahl 1 in einer Minute	Wiederholungsanzahl 1 in einer Minute
Übung 3					
Anleitung	1. Einbeinstand. 2. Durch Absenken des Körpers und des Kopfes versuchst du, das vor dir liegende Blatt Papier, mit dem Mund aufzuheben. 3. 1 min mit dem rechten Bein, 1 min mit dem linken Bein				
Vorbereitungen	Ein A4-Blatt mittig, längs falten und auf den Boden stellen.				
Übungsbezeichnung	Ballfangen	Wiederholungsanzahl 1 in einer Minute	Wiederholungsanzahl 1 in einer Minute	Wiederholungsanzahl 1 in einer Minute	Wiederholungsanzahl 1 in einer Minute
Übung 4					
Anleitung	Versuche so oft wie möglich den Ball von vorne nach hinten und von hinten nach vorne zu werfen und zu fangen.				
Vorbereitungen	Gymnastikball				
Übungsbezeichnung	Schuh am Fuß	Zeit 1	Zeit 2	Zeit 3	Zeit 4
Übung 5					
Anleitung	1. Versuche dich, von deiner Ausgangsposition am Rücken liegend, einmal um deine eigene Körperachse zu drehen. 2. Ziel ist es, dich zu drehen, ohne, dass der auf der Sohle platzierte Schuh herunterfällt.				
Vorbereitungen	Schuh mit glatter Sohle				