

Differentielles Bewegungslernen

Differentielles Bewegungslernen – Übungsbeispiele – Rückwärts laufen mit und ohne Slalom und 2 Jonglierbällen

- Mit Jonglierbällen:
- rückwärts Laufen – mit 2 Jonglierbällen – Hände parallel - beide Bälle hochwerfen und fangen
- rückwärts Laufen – mit 2 Jonglierbällen – Hände über Kreuz – beide Bälle hochwerfen und fangen
-
- rückwärts Slalom laufen um Pylonen - vorwärts - mit 2 Jonglierbällen – Hände parallel - beide Bälle hochwerfen und fangen
- rückwärts Slalom laufen um Pylonen - vorwärts - mit 2 Jonglierbällen – Hände über Kreuz – beide Bälle hochwerfen und fangen

Differentielles Bewegungslernen – Übungsbeispiele - Material: **Koordinationsleiter und ein Jonglierball**

- Durch die Koordinationsleiter laufen mit 1 Kontakt pro Kästchen: Dabei Jonglierball mit rechts (links) hochwerfen und mit der gleichen Hand fangen.
- Durch die Koordinationsleiter laufen mit 2 Kontakten pro Kästchen: Dabei Jonglierball mit rechts (links) hochwerfen und mit der gleichen Hand fangen.
- Durch die Koordinationsleiter laufen mit 3 Kontakten pro Kästchen: Dabei Jonglierball mit rechts (links) hochwerfen und mit der gleichen Hand fangen.
- Durch die Koordinationsleiter laufen mit 3 Kontakten pro Kästchen: Dabei Jonglierball mit rechts (links) hochwerfen und einmal (zweimal) in die Hände klatschen und mit der gleichen Hand fangen.

-

Autor: Jörg Linder / www.aktiv-training.de

--