

## Sporteinheit „Körperwahrnehmung“

### 1. Station: Koordinationsübung

Mit Kreide eine Leiter, mit min. 10 Feldern, auf den Boden malen.

- Springen mit beiden Beinen in jedes Feld
- Springen mit einem Fuss in jedes Feld
- Laufen durch die Felder, jedes Feld ein Fuss Kontakt
- Innen/aussen, jedes Feld zwei Fuss Kontakte und dann ein Kontakt ,mit einem Fuss, neben dem Feld

### 2. Station: Balanceübung

Auf einem Bein stehen, sein Körper dabei so ruhig wie möglich halten.

- Einen Gegenstand um den Körper herum führen (z.B. einen Ball)
- Einen Gegenstand auf dem Kopf balancieren
- Mit geschlossenen im Einbeinstand stehen bleiben

Balancieren auf dem Seil

- Das Seil in eine bestimmte Form legen , z.B. Schlangenlinien
- Über das Seil vorwärts und rückwärts laufen
- Über das Seil seitlich laufen
- Zu Zweit, einer schliesst die Augen , der andere legt das Seil, die Person mit den geschlossenen Augen versucht mit den Füßen das Seil zu ertasten und darüber zu balancieren (nur mit Seil möglich)

( wenn kein Seil vorhanden ist kann man auch mit Kreide und Linien arbeiten )

### 3. Station: Kraft-Battle

Diese Übung muss mit mindestens zwei Personen umgesetzt werden.

- Ein Start ein Ziel ( muss vorher genau festgelegt werden )
- Im Zwischenraum ,Start bis Ziel, werden einzelne Stationen erstellt
- Kniebeugestation, 5 Kniebeugen; Hüpfen, 10 Sprünge; 1Beinhüpfen, 5 Sprünge links und 5 Sprünge rechts
- Gewinner ist wer alle Stationen ordentlich und sauber ausführt und als erster im Ziel ist