

# Mehrdimensionales Koordinationstraining



Ziel des Mehrdimensionalen Koordinationstrainings ist eine bessere Koordination zwischen Kopf und den respektiven Körperteilen, um in Spielsituationen schneller reagieren zu können. Dementsprechend werden die Übungen zu jedem Themenschwerpunkt stets schwieriger und man sollte in eine höhere Schwierigkeit wechseln, sobald man eine Stufe beherrscht.

## Training mit Luftballons

1. Ein Luftballon wird mit beliebigen Körperteilen in der Luft gehalten
2. Ein Luftballon wird in der Luft gehalten. Dabei darf er jedoch nicht mit den Händen hochgehalten werden
3. Zwei verschiedenfarbige Luftballons werden gleichzeitig in der Luft gehalten. Hierbei gelten keine besonderen Regeln.
4. Zwei verschiedenfarbige Luftballons werden gleichzeitig in der Luft gehalten. Beide müssen abwechselnd berührt werden.
5. Zwei verschiedenfarbige Luftballons werden gleichzeitig in der Luft gehalten. Hierbei muss der Ballon einer Farbe immer doppelt berührt werden, bevor der andere (immer nur ein Mal) berührt werden darf.
6. Zwei verschiedenfarbige Luftballons werden in der Luft gehalten. Einer darf nur mit den Händen, der Andere mit allen Körperteilen außer den Händen gespielt werden.
7. Drei verschiedenfarbige Luftballons werden gleichzeitig in der Luft gehalten. Es gelten keine weiteren Regeln.
8. Drei verschiedenfarbige Luftballons werden gleichzeitig in der Luft gehalten. Diese müssen nun in einer wiederkehrenden Reihenfolge (1-2-3) berührt werden.
9. Drei verschiedenfarbige Luftballons werden gleichzeitig in der Luft gehalten. Einer darf dabei jedoch nur mit dem Kopf berührt werden.
10. Drei verschiedenfarbige Luftballons werden gleichzeitig in der Luft gehalten. Einer darf dabei jedoch nur mit dem Kopf berührt werden. Der nächste darf nur mit den Händen; der dritte nur mit den Füßen berührt werden.

### Benötigte Materialien:

- 3 verschiedenfarbige Luftballons / Person

**Eurer Kreativität sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Denkt euch gerne weitere Schwierigkeitsgrade aus und stellt sie uns vor!**