

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.

Hütchenreihe

Für die folgende Übung werden vier bunte Markierungen im Abstand von jeweils einem Meter voneinander hingelegt. Eine Startmarkierung liegt zwei Meter davon entfernt (siehe Aufbau). Bei allen Übungen ist die Blickrichtung stets gemäß dem roten Pfeil auszurichten.

1. Die Hütchen werden nacheinander umrundet. Nach jedem Hütchen muss hinter die Startlinie zurückgelaufen werden. Gestartet wird mit dem roten Hütchen.
2. Eine Begleitperson (Mitspieler / Trainer) sagt vier Farben schnell nacheinander an. Der Spieler muss diese nun möglichst schnell nacheinander ablaufen.
3. Den Hütchen werden der Reihe nach die Zahlen 1-4 zugeordnet. Nun sagt der Trainer eine Zahlenkombination an (zum Beispiel 3-3-1-4). Diese müssen nun möglichst schnell abgelaufen werden.
4. Die Zahlen gelten wie bei Übung 3. Der Trainer sagt nun eine Zahl zwischen fünf und 16. Nun muss durch Addition der den Hütchen zugeteilten Zahlen möglichst schnell die genannte Zahl erreicht werden.
5. Die den Hütchen zugeteilten Zahlen werden nun durchmischt, sodass keine Reihenfolge der Reihe nach mehr besteht. Nun sagt der Trainer eine Zahlenkombination an (zum Beispiel 3-3-1-4). Diese müssen nun möglichst schnell abgelaufen werden.
6. Die Zahlen gelten wie bei Übung 5. Der Trainer sagt nun eine Zahl zwischen fünf und 16. Nun muss durch Addition der den Hütchen zugeteilten Zahlen möglichst schnell die genannte Zahl erreicht werden.
7. Den Hütchen werden nun vier verschiedene Tiere zugeordnet. Der Trainer sagt nun Eigenschaften an (z.B. das Tier hat Fell). Nun müssen nacheinander alle Hütchen umlaufen werden, deren Eigenschaft dem zugeordneten Tier zuzuordnen sind.

Benötigte Materialien:

- Vier verschiedenfarbige Hütchen
- Eine Startmarkierung

Aufbau:



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

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!

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.

Hütchensprünge

Bei allen folgenden Übungen wird sich auf verschiedene Hütchenlinien bezogen (siehe Abbildung):

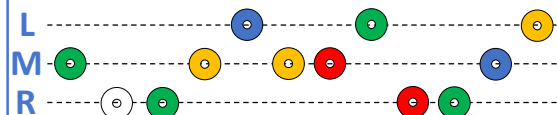
- Links (L)
- Mitte (M)
- Rechts (R)

Um eine höhere Abwechslung zu erreichen, kann die Richtung des Durchlaufens nach einiger Zeit geändert werden.

Benötigte Materialien:

- 12 -15 bunte Hütchen

Aufbau:



1. Der Spieler startet auf einer Seite des Parcours und springt von Hütchen zu Hütchen. Liegt ein Hütchen auf der Linie *M*, so landet er mit beiden Füßen (je einer rechts sowie links vom Hütchen). Bei Hütchen auf *R* wird nur auf dem rechten Fuß rechts neben dem Hütchen gelandet, bei *L* links vom linken Hütchen.
2. Zusätzlich zu den Grundsprüngen von 1. greift bei grünen Hütchen eine Sonderregel: Bei *M* landen beide Beine über kreuz neben dem Hütchen; bei *R* landet das rechte Bein links neben dem Hütchen und bei *L* das linke Bein rechts neben dem Hütchen.
3. Zusätzlich zu 2. klatscht man sich bei gelb auf den Oberschenkel, dessen Fuß auf dem Boden steht.
4. Zusätzlich zu 3. klatscht man sich über kreuz (d.h. mit links auf rechts und umgekehrt) auf den Oberschenkel, dessen Fuß in der Luft ist.
5. Zusätzlich zu 4. sagt man bei jeder Landung die Farbe des vorletzten (das, welches man nicht mehr sieht) Hütchen auf.
6. Den Hütchenfarben werden die Zahlen 1-5 zugeordnet, die dann gemäß 5. aufgezählt werden müssen.
7. Wie 6., doch nun werden die Zahlen aufaddiert.
8. Wie 7., doch nun werden gerade Zahlen vom Zwischenergebnis subtrahiert.

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

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.

Koordinationsleiter

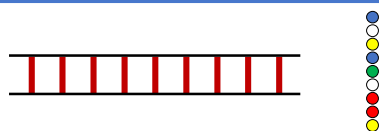
Bei allen folgenden Übungen soll eine Koordinationsleiter durchlaufen werden. Begrenzungen dieser sollen in keinem Fall berührt werden.

1. Der Spieler durchläuft die Leiter, indem er in jeden Zwischenraum genau einmal tritt.
2. Der Spieler durchläuft die Leiter, indem er in jeden Zwischenraum genau zweimal tritt.
3. Der Spieler durchläuft die Leiter, indem er in jeden Zwischenraum genau dreimal tritt.
4. Der Spieler durchläuft die Leiter rückwärts.
5. Der Spieler durchläuft die Leiter rückwärts und tritt je zweimal in jeden Zwischenraum.
6. Der Spieler durchläuft die Leiter rückwärts und tritt je dreimal in jeden Zwischenraum.
7. Der Spieler durchläuft die Leiter und macht dabei mit seinen Händen *Hase und Jäger* (Wechsel zwischen beiden Handpositionen so oft wie möglich).
8. Der Spieler durchläuft die Leiter und zählt dabei die Farben der Hütchen von rechts nach links (9. von links nach rechts) auf
10. Regeln wie bei 8., jedoch wird nun gleichzeitig *Hase und Jäger* durchgeführt.
11. Regeln wie bei 10., jedoch ist „Rot“ nun „Erdbeere“.
12. Regeln wie bei 11., jedoch ist „Gelb“ nun „13“.
13. Regeln wie bei 12., jedoch wird bei blau mit beiden Beinen gleichzeitig aufgesprungen.

Benötigte Materialien:

- Eine Koordinationsleiter
- Bunte Hütchen (eins je Sprosse der Leiter)

Aufbau:



Hase und Jäger:



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

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.

Sprünge an einer Linie

Bei allen folgenden Übungen wird ein zu springender Rhythmus vorgegeben, der immer wiederholt gesprungen werden soll. Hierbei bewegt man sich zugleich langsam vorwärts. Die Sprünge landen immer abwechselnd rechts und links von der Linie.

1. Es wird nur beidbeinig gesprungen.
2. Es wird immer einbeinig gesprungen. Hierbei landet das rechte Bein immer rechts und das Linke links.
3. Es wird immer einbeinig gesprungen. Hierbei landet das rechte Bein immer links und das Linke rechts.
4. Es wird nach dem Rhythmus rechts-links-beidbeinig gesprungen (Es sollte dabei auffallen, dass das rechte Bein nicht immer rechts landet).
5. Die Beine bewegen sich wie bei 4. Der rechte Arm schlägt immer auf das rechte Bein, wenn dieses auf dem Boden aufsetzt, der Linke auf das linke Bein, wenn dieses aufsetzt.
6. Die Beine bewegen sich wie bei 4. Der rechte Arm schlägt immer auf das rechte Bein, wenn dieses nicht auf dem Boden aufsetzt, der Linke auf das linke Bein, wenn dieses nicht aufsetzt.
7. Die Beine bewegen sich wie bei 4. Der rechte Arm schlägt immer auf das linke Bein, wenn dieses auf dem Boden aufsetzt, der Linke auf das rechte Bein, wenn dieses aufsetzt.
8. Die Beine bewegen sich wie bei 4. Der rechte Arm schlägt immer auf das linke Bein, wenn dieses nicht auf dem Boden aufsetzt, der Linke auf das rechte Bein, wenn dieses nicht aufsetzt.
9. Zwischen den Aufgaben von 7. und 8. wird immer nach sechs Sprüngen gewechselt.
10. Zusätzlich zur Übung 9 wird nun noch der eigene Name buchstabiert (jeder Sprung ein Buchstabe).
11. Zusätzlich zur Übung 9 wird nun noch das Wort *Rhythmus* rückwärts buchstabiert (jeder Sprung ein Buchstabe).

Benötigte Materialien:

- Eine mindestens fünf Meter lange Linie

Aufbau:

L

R

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

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.

Doppelkorridor

Bei allen folgenden Übungen soll sich mit side-steps im Doppelkorridor (zwischen beiden Linien) bewegt werden. Hierbei sollen jeweils Übertritte gemacht werden, d.h., dass jeweils beide Füße außerhalb des Doppelkorridors stehen sollen.

1. Der Spieler durchläuft den Doppelkorridor im Zick-Zack. An jeder Linie soll ein Übertritt gemacht werden.
2. Es wird gelaufen wie bei Übung 1. Zusätzlich sollen die Übertritte laut gezählt werden.
3. Es wird gelaufen und gezählt wie bei Übung 2. Zahlen, welche durch drei teilbar sind oder die „3“ enthalten (wie z.B. 13) werden nun stumm gezählt.
4. Zusätzlich zu Übung 3 wird jeder dritte Übertritt als *Dreifacher Übertritt* ausgeführt (aber dennoch nur als ein Übertritt gezählt).
5. Zusätzlich zu Übung 4 wird bei jedem sechsten Übertritt von vorwärts auf rückwärts gewechselt (und umgekehrt).
6. Zusätzlich zu Übung 5 klatscht man sich bei jedem fünften Übertritt über Kreuz auf beide Beine.
7. Alle Regeln von Übung 6 bis auf das Zählen bleiben bestehen. Nun buchstabiert man stattdessen das Wort *Koordinationstraining*.
8. Alle Regeln von Übung 7 bleiben bestehen, jedoch buchstabiert man das Wort *Koordinationstraining* nun rückwärts.
9. Alle Regeln von Übung 8 bleiben bestehen, jedoch werden Vokale nun nur noch stumm buchstabiert.

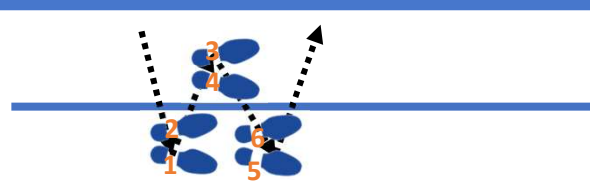
Benötigte Materialien:

- Zwei mindestens fünf Meter lange Linien (1,37m Abstand)

Aufbau:



Dreifacher Übertritt:



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

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.

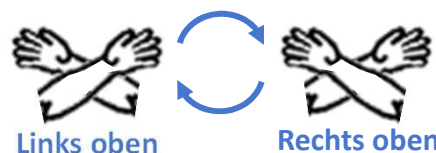
Bälle hochwerfen

1. In jede Hand wird ein Ball genommen. Nun wirft man beide gerade in die Luft und fängt sie wieder auf.
2. Die Bälle werden wieder in beide Hände genommen. Nach dem Hochwerfen überkreuzt man die Hände und fängt mit jeder Hand den Ball, den die jeweils andere Hand hochgeworfen hat.
3. Man achte darauf, welchen Arm man bei Übung 2 oben gehabt hat (siehe Abbildung). Nun nimmt man wieder beide Bälle in die nicht überkreuzten Arme, wirft beide hoch und fängt sie überkreuzt, indem der im Vergleich zur Übung 2 andere Arm oben ist.
4. Man nimmt beide Bälle in die überkreuzten Arme, wirft die Bälle hoch und fängt sie mit nicht überkreuzten Armen.
5. Man nimmt beide Bälle in die überkreuzten Arme, wirft die Bälle hoch, kreuzt die Arme so, dass der jeweils andere Arm oben ist, und fängt die Bälle auf.
6. Man nimmt einen Ball in jede Hand. Nun wirft man beide Bälle hoch und fängt sie so auf, dass man die Bälle von oben greift.
7. Man nimmt einen Ball in jede Hand. Nun wirft man beide Bälle hoch und fängt sie so auf, dass man einen Ball von oben und einen von untern greift. Bei der nächsten Wiederholung sollten die Rollen der Hände getauscht werden.
8. Man nimmt einen Ball in jede Hand. Nun wirft man beide Bälle hoch und fängt sie so auf, dass man die Bälle von oben mit überkreuzten Armen greift. Bei der nächsten Wiederholung sollte der obere Arm getauscht werden.
9. Man nimmt einen Ball in jede Hand. Nun wirft man beide Bälle hoch und fängt sie so auf, dass man einen Ball von oben und einen von untern greift. Die Hände sollen beim Fangen überkreuzt werden. Bei der nächsten Wiederholung sollten die Rollen der Hände sowie der obere Arm getauscht werden.

Benötigte Materialien:

- 2 Tennisbälle

Oberer Arm:



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

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.

Seilspringen

Benötigte Materialien:

- 1 Springseil

1. Es wird beidbeinig durch das Springseil gesprungen. Hierbei wird vor jedem Durchsprung ein Zwischensprung gemacht.
2. Es wird beidbeinig durch das Springseil (inklusive Zwischensprung) gesprungen. Hierbei bewegt man sich langsam vorwärts.
3. Es wird beidbeinig durch das Springseil (inklusive Zwischensprung) gesprungen. Hierbei bewegt man sich langsam rückwärts.
4. Es wird beidbeinig durch das Springseil gesprungen. Der Zwischensprung wird nicht mehr gemacht.
5. Es wird beidbeinig durch das Springseil (ohne Zwischensprung) gesprungen. Hierbei bewegt man sich langsam je ein bis zwei Meter vorwärts und rückwärts.
6. Es wird einbeinig durch das Springseil (ohne Zwischensprung) gesprungen. Hierbei macht man je zehn Sprünge mit dem linken und darauf zehn Sprünge mit dem rechten Bein.
7. Es wird wie in Übung 6 durch das Springseil gesprungen. Nach jedem Durchgang kreuzt man fünf Mal und beginnt von vorne (Kreuzen: Durch das Springseil, wobei die Arme überkreuzt sind).
8. Es wird wie in Übung 6 durch das Springseil gesprungen. Hierbei zählt man nun Rückwärts von 20. Bei jeder durch drei teilbaren Zahl springt man auf dem linken Bein; bei allen anderen Zahlen auf dem rechten Bein.
9. Es wird wie in Übung 8 durch das Springseil gesprungen. Zusätzlich springt man bei jeder Primzahl beidbeinig.
10. Es wird wie in Übung 9 durch das Springseil gesprungen. Zusätzlich kreuzt man bei jeder Zahl, die den Buchstaben *i* enthält.

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

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.

Ballfang-Grand-Slam

Für alle Übungen benötigt man zwei Spieler, die sich in einem bis anderthalb Metern voneinander aufstellen. Beide Spieler können sich jeweils abwechseln.

Benötigte Materialien:

- 4 unterschiedlich farbige Tennisbälle

1. Beide Spieler stellen sich einander gegenüber auf. Ein Spieler fungiert als Trainer und hält drei Bälle auf Kopfhöhe mit ausgesteckten Armen hoch. Nun lässt er alle gleichzeitig los und sagt dabei eine Ballfarbe. Dieser Ball muss nun vom Spieler gefangen werden, bevor er den Boden berührt.
2. Aufstellung wie bei Übung 1. Der Trainer sagt nun beim Loslassen eine Farbe an. Die anderen beiden Bälle müssen vom Spieler gefangen werden, bevor sie den Boden berühren.
3. Beide Spieler stellen sich einander gegenüber auf. Der Spieler jedoch steht mit dem Rücken zum Trainer. Der Trainer und hält drei Bälle über Kopfhöhe mit ausgesteckten Armen hoch. Nun lässt er alle gleichzeitig los und sagt dabei eine Ballfarbe. Der Spieler dreht sich um und versucht, diesen Ball vor dem Aufspringen zu fangen.
4. Aufstellung wie bei Übung 3. Der Trainer sagt nun beim Loslassen eine Farbe an. Die anderen beiden Bälle müssen vom Spieler nach dem Umdrehen gefangen werden, bevor sie den Boden berühren.
5. Aufstellung wie bei Übung 1. Den Bällen werden nun die Zahlen 2, 3 und 5 zugeteilt. Der Trainer sagt beim Loslassen eine der folgenden Zahlen: 2,3,5,6,10,15. Der Spieler muss nun die Bälle fangen, deren zugeordnete Zahlen Teiler der angesagten Zahl sind.
6. Gespielt wird wie bei Übung 5, nur steht der Spieler wieder mit dem Rücken zum Trainer.
7. Nun werden vier verschiedenfarbige Bälle genutzt. Gespielt wird wie bei Übung 1.
8. Bei vier verschiedenfarbigen Bällen werden zwei genannt, die gefangen werden müssen.
9. Den vier Bällen werden die vier Tennis-Grand-Slams zugeordnet (Australian Open, Roland Garros, Wimbledon, US Open). Der Trainer wirft die Bälle von Hüfthöhe bis ca. Kopfhöhe hoch und sagt dabei zwei Grand Slams an, die gefangen werden müssen.
10. Wie Übung 9, nur muss sich der Spieler wieder mit dem Rücken zum Trainer stellen.

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

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.

Ballfang mit Partner

Für alle Übungen benötigt man zwei Spieler, die sich in einem bis anderthalb Metern voneinander aufstellen. Beide Spieler können sich jeweils abwechseln.

Benötigte Materialien:

- 1 Tennisball

1. Beide Spieler stellen sich einander gegenüber auf und spielen bei jeder Übung jeweils abwechselnd. Ein Spieler wirft dem anderen den Ball zu und sagt dabei *rechts* oder *links*. Der andere Spieler muss den Ball mit dieser Hand fangen.
2. Aufstellung wie bei Übung 1. Der Trainer sagt weiterhin *rechts* oder *links* an. Der Spieler fängt den Ball mit der entsprechenden Hand und setzt dabei das gegenüberliegende Bein.
3. Aufstellung wie bei Übung 1. Der Trainer sagt weiterhin *rechts* oder *links* an. Der Spieler fängt den Ball mit der entsprechenden Hand und setzt dabei das entsprechende Bein.
4. Aufstellung wie bei Übung 1. Der Trainer sagt nun eine Zahl zwischen *eins* und *zwölf*. Bei einer geraden Zahl fängt der Spieler den Ball mit rechts und setzt das linke Bein bei einer Ungeraden Zahl mit links und setzt das rechte Bein.
5. Übung wird durchgeführt wie Übung 2. Der Spieler startet nun jedoch mit dem Rücken zum Trainer und dreht sich bei *rechts* im Uhrzeigersinn; bei *links* gegen den Uhrzeigersinn.
6. Übung wird durchgeführt wie Übung 3. Der Spieler startet nun jedoch mit dem Rücken zum Trainer und dreht sich bei *links* im Uhrzeigersinn; bei *rechts* gegen den Uhrzeigersinn.
7. Aufstellung wie bei Übung 5. Der Trainer wirft nun den Ball zu und sagt dabei eine Tierart an. Bei Meerestieren dreht sich der Spieler im Uhrzeigersinn, fängt den Ball mit links und setzt das rechte Bein links vor das linke Bein. Bei Landtieren jeweils umgekehrt.
8. Übung wird durchgeführt wie Übung 7. Zusätzlich klatscht der Spieler bei Landtieren vor dem Fangen einmal in die Hände. Bei Meerestieren schnipst er vor dem Fangen mit beiden Händen.
9. Übung wird durchgeführt wie Übung 8. Zusätzlich sagt der Spieler vor dem Fangen an, wie viele Beine das angesagte Landtier bzw. Flossen das angesagte Meerestier hat.

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