

Koordinative Laufübungen

M 1

Übung 1

Anfersen

Ihr übt



Lauft langsam und zieht dabei die Fersen abwechselnd unter den Körper.



Probiert doch mal, ...

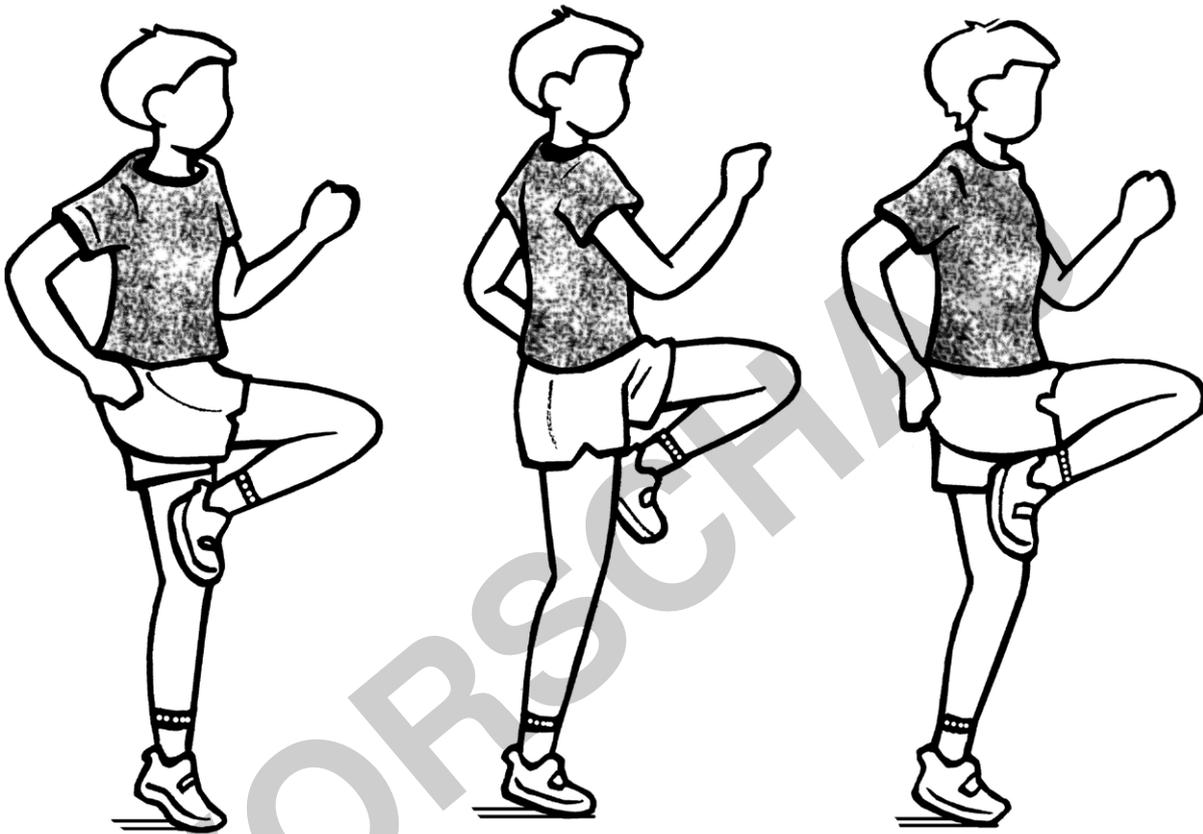
- ... eure Arme beim Anfersen gerade nach oben zu strecken.
- ... eure Arme beim Anfersen zu kreisen.
- ... rückwärts anzufersen.
- ... immer nur ein Bein anzufersen.

M 1 Koordinative Laufübungen

Übung 2

Kniehebelauf

Ihr übt



Lauft langsam und zieht dabei die Knie abwechselnd nach oben vor den Körper.



Probiert doch mal, ...

- ... eure Arme beim Laufen gerade nach oben zu strecken.
- ... eure Arme beim Laufen zu kreisen.
- ... den Kniehebelauf rückwärts auszuführen.
- ... immer nur ein Bein zu heben.

M 2 Würfellauf

Aufgaben

1. Lege das Würfelbild und bunte Stifte bereit.
2. Würfle eine Zahl.
3. Laufe 1 x um das Feld und mache dabei die Übung.
4. Male die Felder mit der gewürfelten Zahl im Würfelbild aus.
5. Wiederhole dies, bis das ganze Bild angemalt ist.



= Anfersen



= Seitwärtskreuzen



= Kniehebelauf



= Schlaglauf

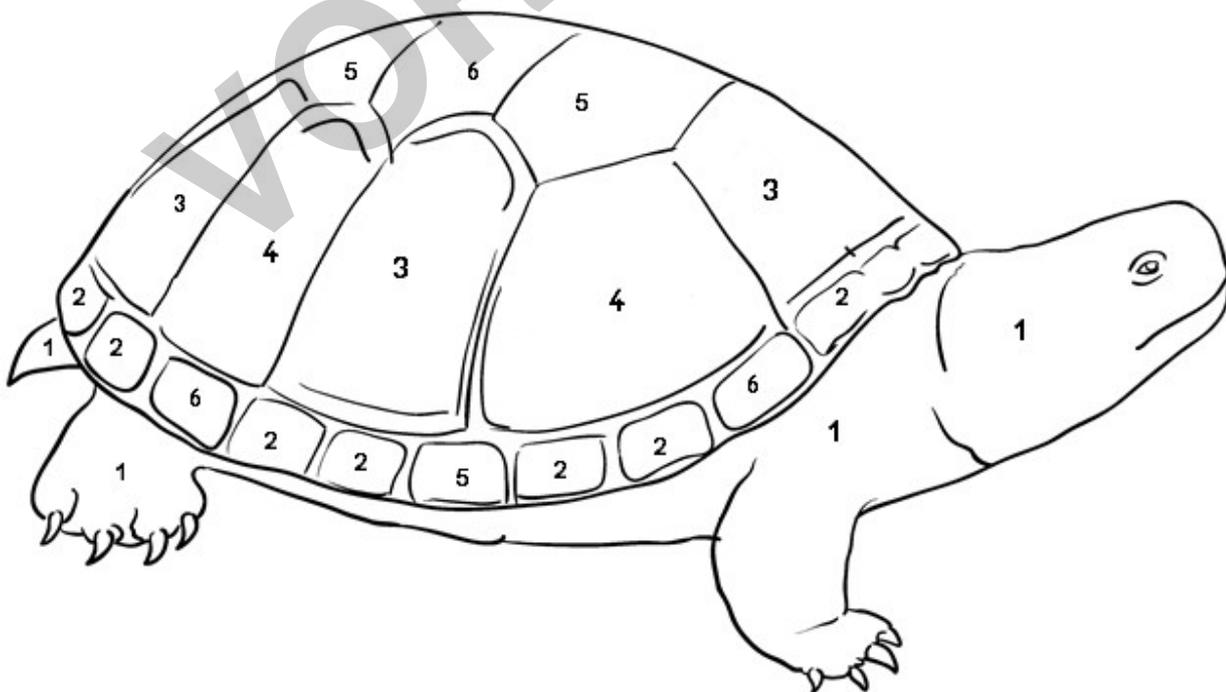


= Skippings



= Sprinten

Würfelbild

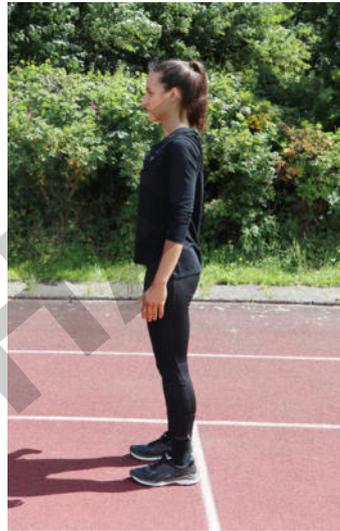


M 4 Verschiedene Startpositionen

1. Lege dich auf den Bauch. Strecke deine Arme lang nach vorn.



2. Stelle dich rückwärts an eine Linie. Dreh dich um und laufe los.



3. Setze dich in einen Schneidersitz. Strecke deine Arme seitlich aus.

