

| | | |
|--|--|---------------------------------|
| Teilnehmer | Papierkugel - Parallelball | Koordination / Kognition |
| Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber | <p>Grundübung: Jeder Teilnehmer hat zwei Papierkugeln, die er aus eigenem Papier herstellt und anschließend entsorgt. Je eine Papierkugel in der Hand wird parallel ca. 20 bis 30 cm hochgeworfen und parallel wieder gefangen.</p> <p>Diese Übung lässt sich auch im Freien durchführen!</p> <p>Variation 1: parallel hochwerfen, überkreuz fangen, überkreuz hochwerfen und wieder parallel fangen</p> <p>Variation 2: wie Variation 1 nur einmal ist die rechte Hand oben; dann ist die rechte Hand unten</p> <p>Variation 3: Wie Variation 2, nur wenn jetzt die rechte Hand oben ist (also über die linke Hand kreuzt), dann geht ebenso der <i>rechte Fuß</i> über den <i>linken Fuß</i> überkreuz. Dann wieder zurück in die Parallelstellung der Hände und Füße. Zuletzt dann mit der linken Hand über die rechte Hand kreuzen und den linken Fuß über den rechten Fuß setzen. Anschließend wieder zurück in die Parallelstellung.</p> | |
| Material | | |
| - | | |
| Zeit | | |
| Ca. 10 Minuten | | |

| | |
|--------------------------------|---|
| Klassenstufe | 1 bis 13 |
| Fach | Alle |
| Tipp | <p>a) Sofern möglich unterschiedlich farbiges Papier nutzen</p> <p>b) Hände liegen immer so zusammen, dass die kleinen Finger sich vor dem Wurf berühren</p> <p>c) Ganzkörperstreckung erleichtert das parallele Werfen</p> |
| Quelle | https://www.youtube.com/watch?v=D5lzQW5W7nw |
| Persönliche Anmerkungen | |