

# KOORDINATION: LAGEN-FANGEN

**Materialien:**


→ 1 Paar Socken, für draußen 1 Ball

**Organisation:**

- In der Wohnung ein Paar Socken als „Wurfgegenstand“ bereithalten.
- Draußen kann alternativ mit einem Ball gespielt werden.



LEICHT	Ich kann ...
<b>Ablauf:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Stelle dich auf den Boden und halte das Sockenpaar in der Hand.</li> <li>→ Wurf das Sockenpaar in die Luft.</li> <li>→ Fasse anschließend mit beiden Händen auf den Boden und stelle dich dann wieder hin.</li> <li>→ Fang das Sockenpaar zum Schluss wieder auf.</li> </ul>	Wie oft fängst du das Sockenpaar von 10 Versuchen? Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____
<b>MITTEL</b>	<b>Ich kann ...</b>
<b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Einmal um die eigene Achse drehen, ehe das Sockenpaar wieder aufgefangen wird.</li> <li>→ Nach dem Hochwerfen hinsetzen und das Sockenpaar im Sitzen wieder auffangen.</li> <li>→ Aus dem Sitzen hochwerfen, wieder aufstehen und das Sockenpaar im Stehen wieder auffangen.</li> <li>→ Aus dem Liegen hochwerfen, sich hinsetzen und das Sockenpaar auffangen.</li> <li>→ Das Sockenpaar nach dem Hochwerfen hinter dem Rücken wieder auffangen.</li> </ul>	Wie oft fängst du das Sockenpaar von 10 Versuchen? Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____
<b>SCHWER</b>	<b>Ich kann ...</b>
<b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Nach dem Hochwerfen hinsetzen, wieder aufstehen und das Sockenpaar wieder auffangen.</li> <li>→ Nach dem Hochwerfen hinlegen, wieder aufstehen und das Sockenpaar wieder auffangen.</li> <li>→ Nach dem Hochwerfen einen Purzelbaum machen und das Sockenpaar dann wieder auffangen.</li> </ul>	Wie oft fängst du das Sockenpaar von 10 Versuchen? Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____