

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