

# Koordinationsparcours

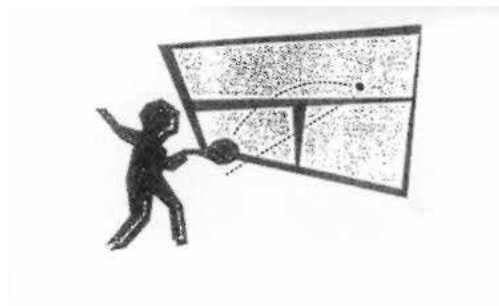
Hier durchlaufen die Teilnehmer verschiedene Stationen, bei denen koordinative Fähigkeiten getestet werden. Pro Station werden Punkte gesammelt. Aus dem folgenden Angebot können Sie sich Ihre Stationen zusammenstellen:

## 1. Zielweitwurf



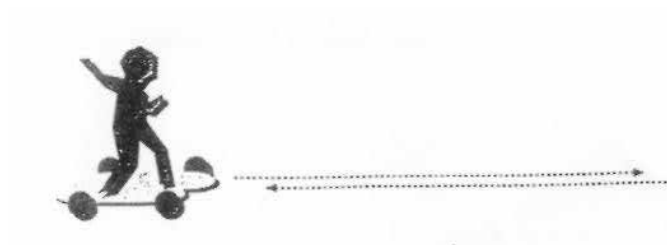
Jeder Teilnehmer versucht sechs Tennisbälle von der Grundlinie der einen Tennisplatzhälfte in Zielfelder der anderen Tennisplatzhälfte zu werfen. Kinder können an die T-Linie vorrücken (Ball in Grundlinie-Ecke = 3 Punkte/ Mitte = 2 Punkte/Netz = 1 Punkt)

## 2. Ballwand



Jeder Teilnehmer spielt gegen eine Ballwand. Dabei sollen Vorhand und Rückhand im Wechsel gespielt und ein möglichst langer Ballwechsel erzielt werden. Fortgeschrittene müssen einen bestimmten Mindestabstand zur Wand einhalten. Jeder hat 3 Versuche. Der beste Versuch zählt (eine Wandberührung = 1 Punkt).

## 3. Pedalo-Fahrt



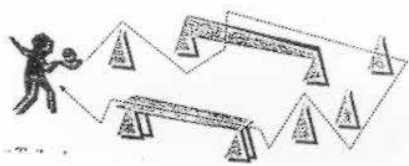
Jeder Teilnehmer legt eine gewisse Wegstrecke auf einem Pedalo (Gleichgewichtsschulung) zurück. Schafft er dies ohne abzusteigen, erhält er 15 Punkte. Muss er einmal absteigen, so erhält er noch 10 Punkte, zweimal absteigen = 5 Punkte).

#### 4. Zielschießen



Der Teilnehmer hat 10 Versuche, den vom Stationsbetreuer zugespielten Ball mit dem Tennisschläger in das Ziel zu spielen (pro Treffen = 2 Punkte).

#### 5. Hütchenparcours



Vom Startpunkt aus muss der Teilnehmer zweimal durch den Hütchen-Parcours laufen. In dem Parcours können zudem noch mehrere Hindernisse (z. B. Hockeyschläger liegt über zwei Tennisemern) aufgebaut sein, die der Teilnehmer vorwärts überqueren muss. Gleichzeitig muss er einen Tennisball mit einem Tennisschläger, den er in seiner „schwachen“ Hand hält, jonglieren. Pro fehlerfreiem Versuch erhält er 10 Punkte.

Erschwernis: Der Teilnehmer kann sowohl in der linken als auch in der rechten Hand bei der Parcoursdurchquerung einen Tennisball jonglieren.

#### 6. Kopfball



Die Teilnehmer versuchen einen Volleyball möglichst lange mit dem Kopf in der Luft zu halten. Jeder hat drei Versuche. Pro „Kopfstoß“ gibt es einen Punkt. Alle Punkte werden zusammengezählt.

##### Organisation:

Jede Station wird von einer Person betreut. Auch Erwachsene sollten zum Mitmachen animiert werden. Materialbedarf: 1 Eimer Tennisbälle, Pedalo, Zielvorrichtungen, Hütchen, kleine Hürden, 1 Volleyball.

**Tipp:** Torwände und Basketballkörbe lassen sich hervorragend in den Parcours einbauen. Versuchen Sie, die Geräte von der örtlichen Schule auszuleihen!