

## Differentielles Bewegungslernen

### Differentielles Bewegungslernen – Übungsbeispiele – Rückwärts laufen mit und ohne Slalom und 2 Jonglierbällen

- Mit Jonglierbällen:
- rückwärts Laufen – mit 2 Jonglierbällen – Hände parallel - beide Bälle hochwerfen und fangen
- rückwärts Laufen – mit 2 Jonglierbällen – Hände über Kreuz – beide Bälle hochwerfen und fangen
- 
- rückwärts Slalom laufen um Pylonen - vorwärts - mit 2 Jonglierbällen – Hände parallel - beide Bälle hochwerfen und fangen
- rückwärts Slalom laufen um Pylonen - vorwärts - mit 2 Jonglierbällen – Hände über Kreuz – beide Bälle hochwerfen und fangen

----

## **Differentielles Bewegungslernen – Übungsbeispiele - Material:** **Koordinationsleiter und ein Jonglierball**

- Durch die Koordinationsleiter laufen mit 1 Kontakt pro Kästchen: Dabei Jonglierball mit rechts (links) hochwerfen und mit der gleichen Hand fangen.
- Durch die Koordinationsleiter laufen mit 2 Kontakten pro Kästchen: Dabei Jonglierball mit rechts (links) hochwerfen und mit der gleichen Hand fangen.
- Durch die Koordinationsleiter laufen mit 3 Kontakten pro Kästchen: Dabei Jonglierball mit rechts (links) hochwerfen und mit der gleichen Hand fangen.
- Durch die Koordinationsleiter laufen mit 3 Kontakten pro Kästchen: Dabei Jonglierball mit rechts (links) hochwerfen und einmal (zweimal) in die Hände klatschen und mit der gleichen Hand fangen.

-

Autor: Jörg Linder / [www.aktiv-training.de](http://www.aktiv-training.de)

--