

# Kreiskurs TBOE

1. März 2025 Hindelbank

Teilnehmer: Leiterinnen / Leiter

Ziel: Die 5 Koordinativen Fähigkeiten erleben

Präsentation / Leitung: Markus Schenk

Material: Verschiedene Bälle ( Volley, Hand, Fuss, Tennis, Basket usw. )

Zeit	Inhalt	Organisation	Material
Ca. 15 °	<p>Aufwärmen, Mobilisieren,</p> <p>Jede / Jeder TN hat einen Ball. Verschiedene Bälle vorhanden. Frei in der Halle bewegen und den Ball übergeben.</p> <p>Dito wie vorher Abwechslungsweise rechte, linke, mit beiden Händen.</p> <p>Ballwechsel nicht immer den gleichen Ball prellen. Bei pffiff den Ball ablegen, einen anderen Ball aufnehmen.</p> <p>Paarweise mit Handfassung, weiter Ball prellen. (Ballwechsel) Pffiff</p> <p>Dito den Ball zuwerfen. (Ballwechsel) Pffiff</p>	<p>Einzel</p>         <p>Zu zweit</p>	<p>Versch. Bälle. Musik</p>         <p>Versch. Bälle Musik</p>