

## Koordinationsübungen der E-Jgd Spieltage

Übungskatalog (->HVW)	Seite*	gemischte Jugend E Staffeln							weibliche Jugend E Staffeln		
		1/ 6+1	2 / Kombi	3	4	5	6	7	1 / Kombi	2 / Kombi	3 / Kombi
<b>leicht</b>											
Balancieren	4										
Bankprellen	5	25.09.								15.10.	
Bankziehen	6	18.09.									
Hindernislauf	7		24.09.				01.10.				
Medizinballstoßen	8										
Stützen	9	15.10.									
Stützkraft	10	16.10.	15.10.			15.10.			09.10.		09.10.
Weitsprung	11										
<b>mittel</b>											
Ballgewandheit	12	25.09.									
Ballkoordination Bank	13										
Ballkoordination Wand	14										
Ballschlagen	15										
Prellen im Achterlauf	16	16.10.							09.10.		09.10.
Seilspringen	17	18.09.	15.10.			15.10.				15.10.	
Zielwerfen	18	15.10.	24.09.				01.10.				
Zielwurfvarianten	19										
<b>schwer</b>											
Ballwurf	20										
Flugball	21				16.10.						
Hockwende mit Ball	22	18.09.			16.10.				09.10.		09.10.
Mattentunnel	23										
Papierdeckel	24		24.09.		16.10.		01.10.			15.10.	
Reifenspringen	25	15.10./16.10.	15.10.				15.10.				
Sprungbahn	26	25.09.									
Wurfkoordination	27										

**Anmerkungen**

Die Übungen dürfen sich in den einzelnen 4+1 Staffeln nicht wiederholen.

Im 6+1 bitte die Übungen vom letzten Spieltag nicht wiederholen (das können bei 3 Teams in der Halle 6 unterschiedliche Übungen gewesen sein)