

# Koordinations- und Konzentrationsübung

Wir zählen mit Körperbewegungen.

Kristina Höhn  
Freizeitnetzwerk Sport der  
Lebenshilfe Nürnberg  
Laufen

Julia Rittner  
inklusive aktiv/NaturFreunde Bayern  
Klettern



**Ihr braucht** Platz für Partnerübung

## **Beschreibung** Runde 1:

### **Zählen**

Stellt Euch aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Beginnt abwechselnd laut bis 3 zu zählen: A: „1“, B: „2“, A: „3“, B: „1“, ... und so weiter. Wiederholt das Zählen mehrmals hintereinander bis es gut im Wechsel klappt.

### **Runde 2:**

#### **Zahl „1“ durch Stampfen ersetzen**

Stellt Euch wieder aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Beginnt erneut abwechselnd mit dem Zählen, aber ersetzt die „1“ durch ein kräftiges Stampfen auf den Boden. Die Zahlen „2“ und „3“ werden wieder laut ausgesprochen. Wiederholt diese Zählfolge mehrmals, wobei bei jeder neuen Runde die „1“ durch Stampfen ersetzt wird.

► Weiter geht's auf der nächsten Seite.

---

### **Runde 3:**

#### **Zahl „2“ durch Klatschen ersetzen**

Stellt Euch wieder aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Beginnt erneut mit dem Zählen bis „3“. Die „1“ ersetzt Ihr durch ein kräftiges Stampfen, die „2“ durch ein Klatschen in die Hände. Nur die „3“ wird laut ausgesprochen. Wiederholt diesen Ablauf mehrmals.

### **Runde 4:**

#### **Zahl „3“ durch eine Kniebeuge ersetzen**

Jetzt werden alle Zahlen durch Bewegungen ersetzt. Stellt Euch wieder aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Beginnt erneut mit dem Zählen bis „3“. Ersetzt die Zahl „3“ durch eine schnelle Kniebeuge. Kombiniert nun alle Bewegungen: Die „1“ wird durch ein kräftiges Stampfen ersetzt, die „2“ durch ein Klatschen in die Hände, und die „3“ durch eine Kniebeuge. Wiederholt auch diesen Ablauf mehrmals.

- Varianten**
- Führt die Übung schneller aus, ohne die Bewegungen zu verlieren.
  - Denkt Euch weitere Bewegungen aus und zählt über die „3“ hinaus.