

Koordinationstraining

Übung 1: Koordinationsleiter

- 1.1** Durchlaufen (Eine Berührung in jedem Feld)
- 1.2** Seitlich (Zwei Berührungen pro Feld)
- 1.3** Beidbeinig durchspringen
- 1.4** Beidbeinig und bei jedem zweiten Feld Grätsche
- 1.5** Einbeinig durchspringen (links rechts)
- 1.6** Einbeinig und bei jedem zweiten Feld nach außen und wieder in das gleiche Feld zurückspringen.
- 1.7** Beidbeinig drei Felder vor ein Feld zurück springen (auch mit Klatschen kombinieren)
- 1.8** Bodenkontakt von eins bis drei z.B erstes Feld ein Kontakt, zweites Feld zwei Kontakte, drittes Feld drei Kontakte, viertes Feld zwei Kontakte, fünftes Feld ein Kontakt. Nachher wieder gleicher Ablauf von vorne. Wichtig - vielseitig anwenden und variieren.
- 1.9** Takt mit klatschen vorgeben.
- 1.10** 1. Feld – beidbeinig - nächstes Feld Beine Überkreuzen, einmal links, einmal rechts
- 1.11** Zick-Zack jedes Feld und seitlich mit beiden Füßen durchlaufen
- 1.12** Seitlich das selbe ausführen
- 1.13** Rückwärts das selbe ausführen
- 1.14** Seitlich mit jeweiliger abwechselnder Drehung raufspringen und mit beiden Beinen im nächsten Feld landen
- 1.15** Seitlich durchlaufen mit Überkreuzen der Beine
- 1.16** Zwei Koordinationsleitern nebeneinander - beide Beine berühren jedes Feld

Hier gilt der Ansatz: Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Je abwechslungsreicher desto besser! Schwierigkeit kontinuierlich steigern. Statt Koordinationsleiter kann man auch Ringe, mit Kreidenstriche aufzeichnen oder auch Schnüre können die Koordinationsleiter ersetzen.

Übung 2: Koordinationslauf mit Hindernissen

Koordinationslauf mit Hindernissen (Hürden, Bananenschachteln, Schuhkartons) aufstellen. Hürden können bzw. sollen verschiedene Höhen haben. Eventuell auch im Wald auf unebenem Untergrund mit Baumstümpfen, Wurzeln, Bäumen etc. machbar.

Im Idealfall mit Partner, der Startkommandos gibt:

- Los: normaler Start
- Hopp: eine Drehung dann starten

- Klatschen: eine Liegestütz und dann starten
- Etc.

Hürden sollen überlaufen, übersprungen, umrundet oder auch im Slalom durchlaufen werden. Kann auch zu zweit ausgeführt werden. Hintere jagt den Vordermann/Vorderfrau.

Übung 3: Gleichgewichtsschulung

Durch einfache Übungen auf einem Bein oder beiden Beinen. Ideal auf labilen Unterlagen durchführen. Beinachse beachten!!

- 3.1** Einbeinstand (bei sicherem Stand zweites Bein nach vorne oben bzw. nach hinten strecken)
- 3.2** Einbeinstand mit geschlossenen Augen
- 3.3** Einbeinstand und dabei Tennisbälle aufheben und ablegen
- 3.4** Viertel, halbe, ganze Drehung und im Einbeinstand landen.
- 3.5** Diverse Bälle nach oben (oder auf eine Wand) schmeißen und fangen (mit klatschen kombinieren)
- 3.6** Zu Zweit im Einbeinstand Bälle zuwerfen
- 3.7** Balancieren auf Slackline oder ähnlichen Hilfsmittel (auch mit Ballwerfen kombinieren)

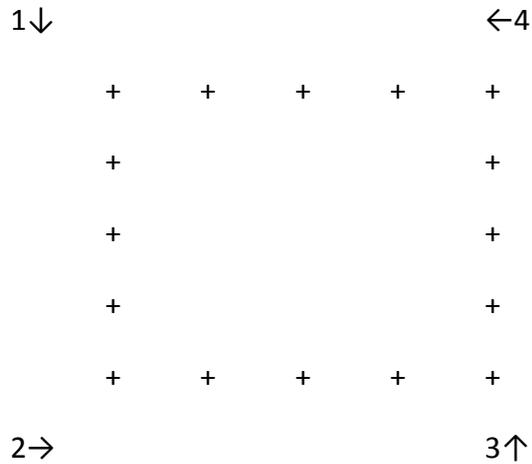
Übung 4: Kombination von Rolle mit verschiedenen Übungen

- 4.1** Rolle vorwärts und auf einem Bein aufstehen (Wichtig!! links und rechts üben)
- 4.2** Rolle vorwärts mit Bälle fangen sobald Athlet im Aufstehen ist
- 4.3** Rolle mit Ballwurf

Übung 5: Koordinationsviereck

Mit Hüte, Plastikflaschen oder farblich markieren

Skizze:



1. Start bei Position 1: Vorwärts durchlaufen auf der Linie bei der sich die Hüte befinden. Jedoch immer rechts an der Markierung vorbei laufen.
2. Oberkörper zeigt nach innen – seitlich in der Linie der Hüte durchlaufen
3. Rückwärts im Slalom durchlaufen
4. Seitlich - Oberkörper zeigt nach innen, in der Linie der Markierung sich bewegen jedoch immer hinter der Markierung vorbei springen.
Positionen variieren und vielseitig anwenden.

Übung 6: Seitlich Slalom durchlaufen – dabei einen Ball an die Wand werfen und wieder fangen (kann auch zu zweit mit einem Partner durchgeführt werden)

Übung 7: Über Hürden springen dabei seitliche Drehung je nach Vorgabe.

Übung 8: Linie am Boden markieren

- 8.1** Jeweils wenn ich auf einer Seite mit einem Bein auftrete, werfe ich den Ball zur anderen Hand.
- 8.2** Abwechselnd links/rechts Beine hinten überkreuzen. Dabei kann man zusätzlich Tennisbälle hochwerfen und fangen.
- 8.3** Zwei Linien: Zwei Schritte nach vorne – ein Schritt nach hinten – einen zur Seite (abwechselnd rechts/links) und wieder zwei Schritte nach vorne

Übung 9: Hindernislauf

Immer wieder zur Markierung in der Mitte zurücklaufen und die Hürden verschieden durchlaufen/umlaufen/überspringen.

Skizze:

???

???

?

???

???

Übung 10: Aufbau Jonglieren (methodisch)

- 10.1 Mit zwei Bällen anfangen und einfach hoch werfen
- 10.2 Bälle hoch werfen und überkreuz fangen
- 10.3 Ballwurf durch Beine
- 10.4 Bälle gegen Wand spielen und wieder fangen
- 10.5 Partnerübung
- 10.6 Zwei Bälle in einer Hand - abwechselnd hochwerfen und fangen
- 10.6 Drei- Bälle -Ablauf üben (zuerst nur eine Runde und wieder fangen)

Übung 11: Reaktionswand

Nummern und Buchstaben auf Zettel schreiben und diese mit Klebeband an Weichboden/Wand kleben. Auf Kommando von Partner schnellst möglich reagieren und richtigen Buchstaben/Nummern berühren.

<u>Übung</u>	<u>Serien</u>	<u>WH</u>	<u>Pause</u>	<u>Anmerkungen</u>
1.1 – 1.16	2-3		Ca. 40 sec.	
2	4		Ca. 50 sec	
3.1 – 3.7	3-4		Ca. 20 sec.	
4.1 – 4.3	3-4		Ca. 20 sec.	
5	3-4		Ca. 40 sec.	
6	3-4		Ca. 40 sec.	
7	3-4		Ca. 40 sec.	
8.1 – 8.3	2-3		Ca. 20 sec.	
9	2-3		Ca. 40 sec.	
10.1 – 10.6	4-5		Ca. 20 sec.	

