Trainingseinheit Koordination

(Koordination: 2-3 mal die Woche; 1-2 Tage Pause zwischen den Einheiten; kann man super VOR dem Ausdauertraining machen)

Thema: Schnurspringen

Video zu den Übungen:	Übung 1: Schnurspringen
Hier geht es zum Video	Seillänge: Griffe des Seils sollen ungefähr bis zur Brusthöhe reichen, wenn man mit geschlossenen Beinen auf dem Seil steht Jede Übung ca. 10-15 sec bzw. das Ziel wären min. 10 Wiederholungen ohne Fehler; Pause: möglichst vollständige Erholung • Lockerer Laufen am Stand (li bzw. re vorne) • Wechselschritt • beidbeinige Sprünge am Stand mit Zwischensprung • beidbeinige Sprünge am Stand ohne Zwischensprung • einbeinige Sprünge links bzw. rechts • „Skier“: Sprünge seitlich (Slalomsprünge) • Sprungschnur überkreuzen • einmal springen, Schnur zweimal durchziehen • alle Übungen rückwärts • Side Swing - Sprung • Laufen vorwärts MEISTERÜBUNG: Überkreuzen Rückwärts

Thema: Gleichgewicht

	Übung 1: Gleichgewicht
	• Slackline • Einrad fahren • Balancieren auf Zaun, Baum, Treppe,... • Wackelbrett oder Sitzkissen • Pezziball • Rollbrett • Langbänke • Baumstämme • .... BEISPIEL für Slackline: Position 1: einbeiniger Stand auf dem rechten Bein (min. 10 sec halten) Position 2: einbeiniger Stand auf dem linken Bein (min. 10 sec halten) Position 3: beidbeiniger Stand (linkes und rechtes Bein hintereinander in Laufrichtung - min. 10 sec halten) Position 4: seitlicher beidbeiniger Stand (min. 5 sec halten) Slackline gehend überqueren Einfachere Geräte mit und ohne Augen schließen, Arme verschränken, auf Zehenspitzen gehen, kleine Sprünge, hinsetzen und wieder aufstehen probieren, Ball prellen.... Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

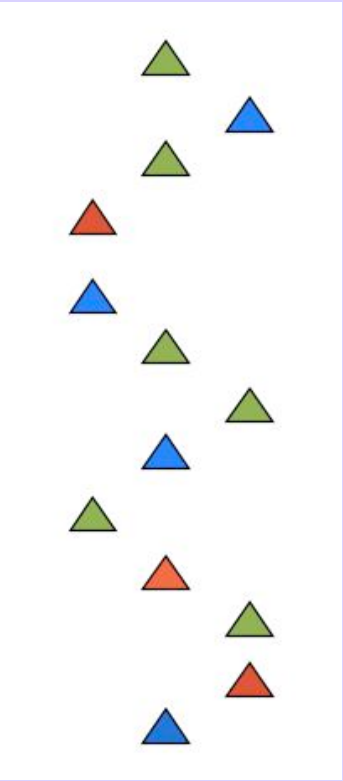
Thema: Hampelmann

Video zu den Übungen:	Übung 1: Hampelmann
	Armpositionen: Tiefhalte, Seithalte, Hochhalte, Vorhatle 1. Hampelmann klassich 2. Variante: Seit - Hoch - Seit - Tief 3. Variante: Seit - Hoch - Vor - Tief - Vor - Hoch - Seit - Tief 4. MEISTERÜBUNG: Startposition = 1 Hand oben, 1 Hand unten --> Armfolgen wie oben **Hier geht es zum Video**

Thema: Feldhopser

Video zu den Übungen:	Übung 1: Feldhopser mit 2 aktiven Feldern
Hier geht es zum Video	2 Sprungschnüre als Markierung = 4 Felder 1. 2 Felder sind aktiv: Sprung vor - Landung links; Sprung zurück - Landung rechts; Sprung vor - Landung beidbeinig, Sprung zurück - Landung links; Sprung vor - Landung rechts; Sprung zurück - Landung beidbeinig 2. 2 Felder aktiv: links - rechts - beide - rechts - links - beide 3. Laut mitzählen mit Zahlen, anschließend mit Alphabet 4. 1 beginnen und immer 3 addieren beim Zählen (1 - 4 - 7 - 10 - usw.) 5. Beim Springen wird auf den Oberschenkel geklopft der Bodenkontakt hat 6. Beim Springen auf den Oberschenkel klopfen, der in der Luft ist 7. Gymnastikball beim Springen hochwerfen

Thema: Reifen- / Hütchensprünge mit Aufgaben



Video zu den Übungen:

Übung 1: Hütchenbahn

Übungsaufbau laut Plan; Pause: vollständige Erholung

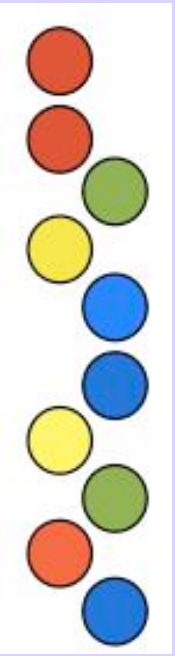
Variante 1:
- linke Hütchen einbeinig links springen
- mittlere Hütchen beidbeinig springen
- rechte Hütchen einbeinig rechts springen

Variante 2:
- rote Hütchen mit links springen
- Rest wie Variante 1 springen

Variante 3:
- bei blauen Hütchen klatschen
- rote Hütchen mit links springen
- Rest wie gehabt springen

Hindernisparcour: 1,5m Abstand zwischen einer Hütchenreihe
- beidbeinige Sprünge mit Zwischensprünge
- Hocksprünge
- Prellsprünge nur aus den Füßen
- Sprunglauf
- Einbeinige Sprünge links/rechts
- Beidbeinige Sprünge seitwärts
- 2 Sprünge vorwärts - 1 Sprung rückwärts

Hier geht es zum Video



Übung 2: Reifenbahn

Übungsaufbau laut Plan; Pause: vollständige Erholung

Variante 1:
- ein Kontakt pro Feld
- zwei Kontakte pro Feld
- blau kurzer Kontakt - rot Sprung kurz halten
- zwei Kontakte pro Feld - blau rechte Hand hoch, rot linke Hand hoch
- drei Kontakte pro Feld - blau rechte Hand hoch, rot linke Hand hoch, gelb vorne klatschen, grün hinten klatschen,....