

Programm KO 1 - Tennisball und Ringe

1. Tennisball zwischen deinen Beinen pendeln



[Klick hier für das Video](#)

Ball vom linken zum rechten Bein und andersrum mit der Innenseite des Fußes hin und her pendeln lassen, Oberkörper aufrechthalten, **Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, dann so schnell wie möglich**

2. Tennisball mit dem Fußballen nach vorne mitnehmen (streicheln)



Ball abwechselnd mit dem linken und rechten Fußballen nach vorne im Sprunglauf mitnehmen, **Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, dann so schnell wie möglich**

3. Tennisball seitlich mit der Sohle nach vorne mitnehmen (streicheln)



Ball eine Runde mit links und eine Runde mit rechts seitlich mit der Sohle nach vorne mitnehmen, der Ball wird nur gestreichelt, **Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, dann so schnell wie möglich**

4. Kniehebelauf und Anfersen mit gleichzeitigem prellen des Balles mit einer Hand



Kniehebelauf und Anfersen, dabei mit dem Tennisball mit einer Hand prellen, **Rhythmus finden! Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, dann so schnell wie möglich**

5. Lauf seitliches überkreuzen vorne und hinten, dabei Tennisball um die Hüfte kreisen lassen



Seitliches Laufen, dabei überkreuzen vorne und hinten, Arme - Schulter hoch mitnehmen

Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, dann so schnell wie möglich

6. Sprunggelenkslauf, dabei Tennisball abwechselnd rechte Hand und linke Hand prellen lassen



Arbeit aus dem Sprunggelenk bewusst und aktiv beugen und strecken, kurzer Kontakt am Boden (Fußballen)

Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, dann so schnell wie möglich

7. Ringe - 1 Kontakt und 2 Kontakte in die Ringe



Blick nach vorne, wenn möglich,
Oberkörper relativ aufrechterhalten, eher am
Fußballen laufen, kurze Kontaktzeit am
Boden, **Geschwindigkeit**, **Achten auf**
richtige Ausführung, dann so schnell wie
möglich

8. Ringe- 2x linker Fuß, 2x rechter Fuß, 2 Kontakte seitlich



Blick nach vorne, wenn möglich,
Oberkörper relativ aufrechterhalten, eher am
Fußballen laufen, kurze Kontaktzeit am
Boden, **Geschwindigkeit**, **Achten auf**
richtige Ausführung, dann so schnell wie
möglich

9. Ringe- rechts, links, beidbeinige Sprünge im Rhythmus



Blick nach vorne, wenn möglich,
Oberkörper relativ aufrechthalten, eher am
Fußballen springen, kurze Kontaktzeit am
Boden, **Geschwindigkeit, Achten auf
richtige Ausführung, dann so schnell wie
möglich**

10. Ringe- beidbeinige und einbeinige Sprünge



Blick nach vorne, wenn möglich,
Oberkörper relativ aufrechthalten, eher am
Fußballen springen, kurze Kontaktzeit am
Boden, **Geschwindigkeit, Achten auf
richtige Ausführung, dann so schnell wie
möglich**

Jede Übung 2x durchführen, Dauer zirka 15 Minuten

Programm KO 2 - Lauf-ABC, Linie und Leiter

1. Sprunggelenkslauf (normal, Kniehebe, Anfersen)



[Klick hier für das Video](#)

Bewusstes beugen und strecken des Sprunggelenkes,
Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, 80%

2. Seitliches überkreuzen



Beine abwechselnd vor und hinter dem Körper überkreuzen, Die
Drehung erfolgt aus der Hüfte, der Oberkörper bleibt seitlich zur
Lafrichtung, Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, 80%

3. Hopslerlauf, Prellhopsler



Hopslerlauf ist ein Springen mit abwechselndem Bein und angezogenem Knie, der Prellhopsler wird mit beiden Füßen gleichzeitig vom Boden abgesprungen und gelandet, wobei die Knie im Flug angezogen werden, **Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, 80%**

4. Beidbeinige Sprünge, Hampelmann



Beidbeinige Sprünge aus dem Sprunggelenk auf Höhe, Hampelmann, gespreizte Beine und gleichzeitig die Hände über den Kopf zusammenführen, **Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, 80%**

5. Linie - Seitliches Laufen 2 Kontakte, 1 Kontakt andere Seite



Seitliches Laufen 2 Kontakte vorne, 2 Kontakte hinten, vorwärtslaufen 3 Kontakte links, 1 Kontakt rechts

Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, 80%

6. Einbeinige und beidbeinige Sprünge, vorwärts und rückwärts Beine kreuzen



Sprünge über die Linie, Körperspannung, eher kurzer Kontakt und am Fußballen, Laufen mit überkreuzen der Beine über die Linie

Geschwindigkeit, Achten auf richtige Ausführung, 80%

7. Sprunggelenkslauf, 2 Kontakte Linie + stabilisieren



laufen am Fußballen aktive Bewegung zum Boden, kurzer Kontakt, 2 Kontakte auf der Linie, danach seitlicher Sprung + 1-2 Sekunden stabilisieren, **Geschwindigkeit**, **Achten auf richtige Ausführung, 80%**

8. Leiter- 2 Kontakte vorwärts, 2 Kontakte + 1 Kontakt seitlich



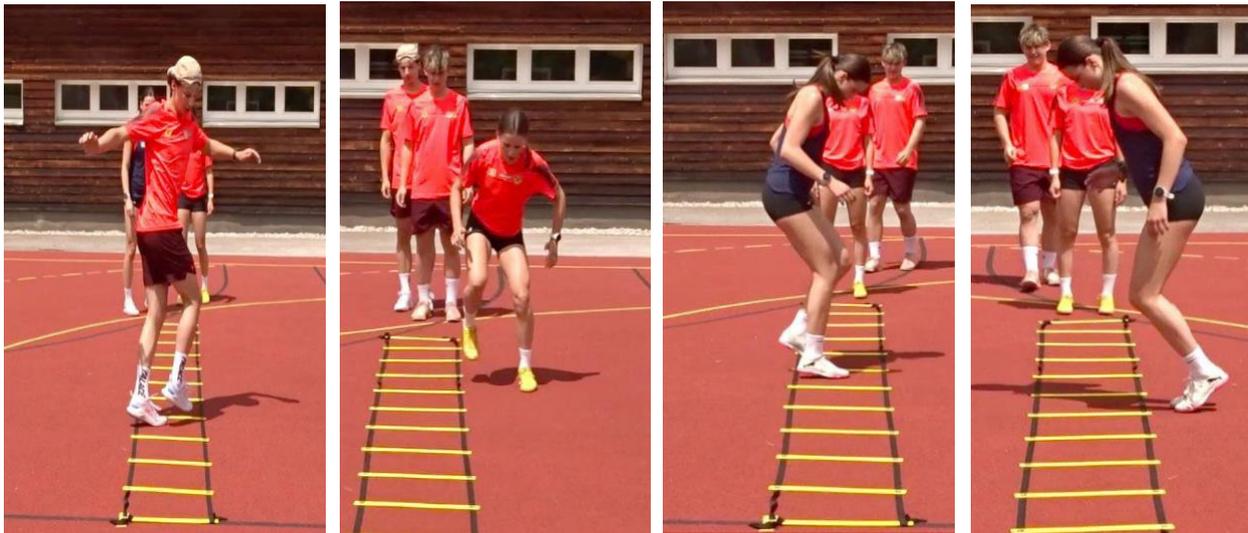
Blick nach vorne, wenn möglich, Oberkörper relativ aufrechterhalten, 2 Kontakte in der Leiter vorwärts, 2 Kontakte in der Leiter - 1 Kontakt seitlich usw. **Geschwindigkeit**, **Achten auf richtige Ausführung, 90%**

9. Leiter- Kreuzsprung + Tiefkniebeuge, Kniehebelauf



Blick nach vorne, wenn möglich,
Oberkörper relativ aufrechthalten, Sprung
Beine gekreuzt, dann in die Tiefkniebeuge
usw. ein Bein streckt in der Leiter, anderes
Bein Kniehebelauf, **Geschwindigkeit,**
Achten auf richtige Ausführung, 90%

10. Seitliches übersteigen, 2 Kontakte + stabilisieren, 2 Kontakte



Blick nach vorne, wenn möglich,
Oberkörper relativ aufrechthalten,
seitliches Laufen mit vorne und
hinten überkreuzen in der Leiter, 2
Kontakte in der Leiter + seitlicher
Sprung und stabilisieren, seitlich - 2
Kontakte in der Leiter und hinter der
Leiter **Geschwindigkeit, Achten auf
richtige Ausführung, dann so schnell
wie möglich**

Jede Übung 2x durchführen, Dauer zirka 15 Minuten