

Aufwärmübungen
Koordinationsleiter
(integriertes Koordinationstraining)

Hinweis: Fuß mit dem man das erste Feld berührt und Blickrichtung wechseln.

Laufformen über eine Koordinationsleiter

vorwärts



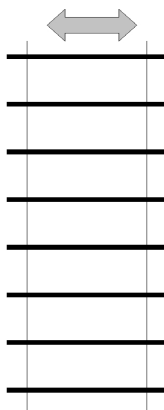
Variation 1: Ein Tritt pro Feld.

Variation 2: 2 Tritte pro Feld.

Variation 3: 2 Tritte pro Feld. Nach jedem zweiten Feld geht's wieder eins zurück.

Variation 4: 3 Schritte pro Feld.

seitlich



Variation 1: 2 Tritte pro Feld.

Variation 2: 2 Tritte pro Feld. Nach jedem zweiten Feld geht's wieder eins zurück.

Variation 3: Kreuzschritte, 1 Tritt pro Feld

Variation 4: Dabei einen oder 2 Gymnastikbälle prellen

Aufwärmübungen
Koordinationsleiter
(integriertes Koordinationstraining)

ausgeschert



2 Tritte pro Feld. Nach jedem Tritt ins Feld abwechselnd links und rechts neben das Feld treten.

anfersen



Variation 1: 2 Tritte pro Feld. Mit rechtem Fuß anfersen.
Variation 2: 2 Tritte pro Feld. Mit linkem Fuß anfersen.

Kniehebel

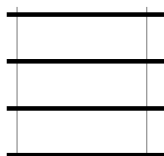
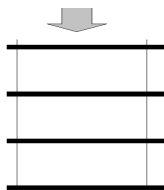


Variation 1: 2 Tritte pro Feld. Rechtes Knie hoch.
Variation 2: 2 Tritte pro Feld. Linkes Knie hoch.

Aufwärmübungen
Koordinationsleiter
(integriertes Koordinationstraining)

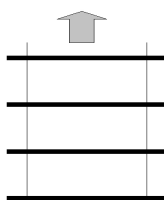
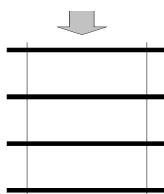
Laufformen über zwei Koordinationsleitern

Schrittwechsel



Variation 1: Vor der Lücke 1 Tritt pro Feld. Nach der Lücke 2 Tritte pro Feld.
Variation 2: Vor der Lücke 2 Tritte pro Feld. Nach der Lücke 1 Tritt pro Feld.

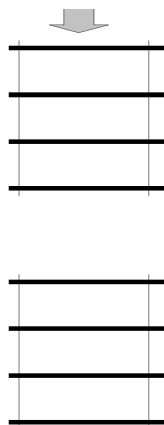
Vorwärts/Rückwärts



Variation 1: Vorwärts 1 Tritt pro Feld. Rückwärts 2 Tritte pro Feld.
Variation 2: Vorwärts 2 Tritte pro Feld. Rückwärts 1 Tritt pro Feld.

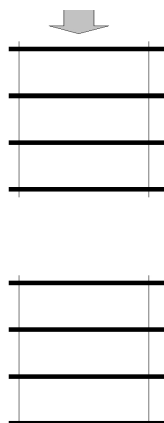
Aufwärmübungen
Koordinationsleiter
(integriertes Koordinationstraining)

Sprünge



Variation 1: Ein Tritt pro Feld. In der Lücke Strecksprung, Kniebeuge, ganze Drehung etc.
Variation 2: 2 Tritte pro Feld. In der Lücke Strecksprung, Kniebeuge, ganze Drehung etc

Drehung

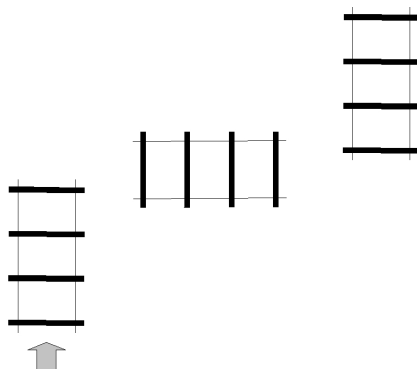


Variation 1: 1 Tritt pro Feld. In der Mitte **ganze** Drehung.
Variation 2: 2 Tritte pro Feld. In der Mitte **ganze** Drehung.
Variation 3: 1 Tritt pro Feld. In der Mitte **halbe** Drehung und rückwärts weiter laufen.
Variation 4: 2 Tritte pro Feld. In der Mitte **halbe** Drehung und rückwärts weiter laufen.

Aufwärmübungen
Koordinationsleiter
(integriertes Koordinationstraining)

Laufformen über drei Koordinationsleiter-Teile

vorwärts mit Richtungswechsel rechts



Variation 1: Vorwärts ein Tritt pro Feld.

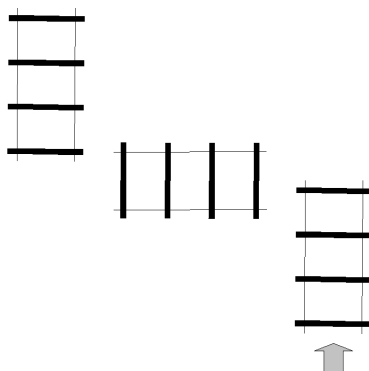
Variation 2: 2 Tritte pro Feld.

Variation 3: 2 Tritte pro Feld. Nach jedem zweiten Feld geht's wieder eins zurück

Variation 4: Sidesteps in mittlerer Leiter

Variation 5: Kreuzschritte im mittlerer Leiter

vorwärts mit Richtungswechsel links



Variation 1: Vorwärts ein Tritt pro Feld.

Variation 2: 2 Tritte pro Feld.

Variation 3: 2 Tritte pro Feld. Nach jedem zweiten geht's wieder eins zurück

Variation 4: Sidesteps in mittlerer Leiter