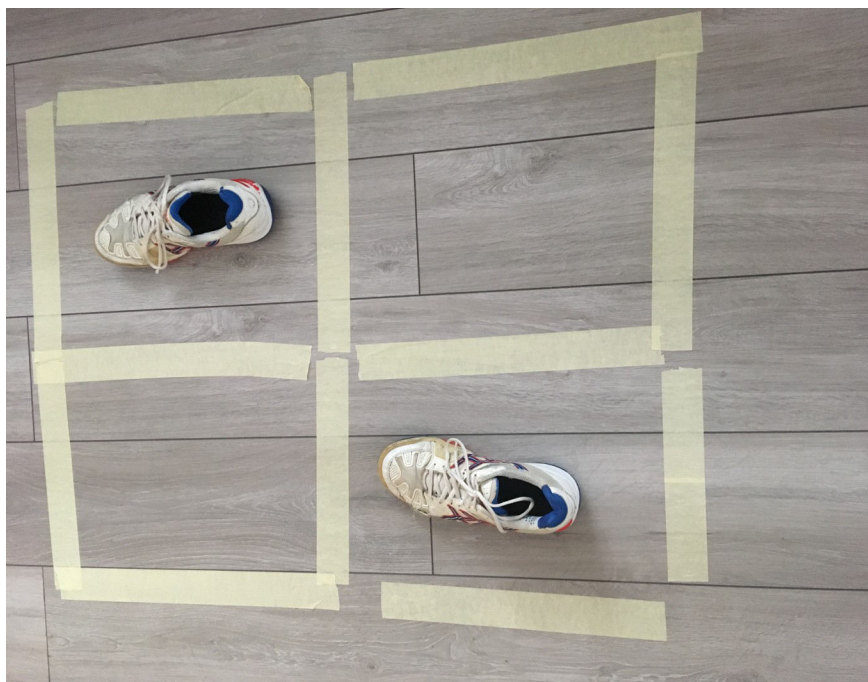
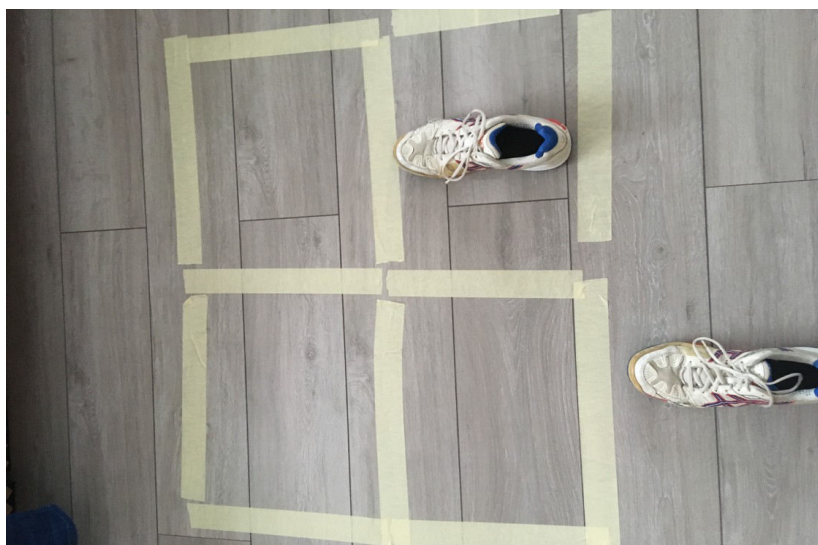


Koordination Tipp Nr.1 (Koordinationsleiter)



Was ihr braucht:

1. Kreppband (oder Klebeband, Garn, ...)



Anleitung:

Klebt mithilfe eines Krepp oder Klebebandes gleichgroße Rechtecke auf eine freie Fläche am Boden auf. Die Felder sollten so groß sein, dass eure Füße ohne den Rand zu berühren hinein passen. Dabei sollten die Felder einen Start und ein Ende haben. Die Anzahl der Felder ist euch überlassen (Minimum 6-8).

Nun stellt euch an ein Ende der selbstgebauten Koordinationsleiter auf und probiert die nachfolgenden Übungen aus. (pro Training min. 2 verschiedene und pro Übung 3-4 Durchgänge)

Denkt an ein ausreichendes Warm-Up vor der Übung.

Für den Einstieg: L= linkes Bein; R= rechtes Bein; 1-10 = Reihenfolge der Schritte
 Grau= in der Leiter; Weiß= Außerhalb der Leiter

1.Übung			2.Übung	
...
9L	10R		5L	5R
7L	8R		4L	4R
5L	6R		3L	3R
3L	4R		2L	2R
1L	2R		1L	1R

3.Übung		
6L				6R
		5L	5R	
4L				4R
		3L	3R	
2L				2R
		1L	1R	

4.Übung		
		
5L		5R	6L	6R
4L		4R	3L	3R
1L		1R	2L	2R

Für Fortgeschrittene:

5.Übung					
1L 2R	5L 6R	8L 10R	13L 14R	...	
Start	3L 4R	7L 8R	11L 12R	...	Ende

(hier ist die Leiter seitlich!)

6. Übung	
	13L	14R	12R
9L	11L	10R	
	7L	8R	6R
3L	5L	4R	
	1L	2R	

Viel Spaß beim Ausprobieren