

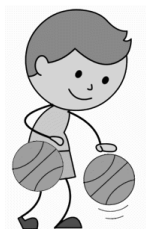
Trainingseinheit 5

Koordination



20 Minuten

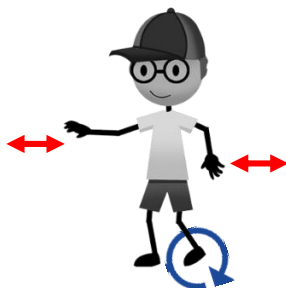
3 Wiederholungen



Übung 1: Doppelprellen im gleichen Takt

Prellen sie mit der linken und rechten Hand je einen Ball im selben Takt. Die Bälle können von der gleichen Art (z.B. zwei Basketbälle) oder unterschiedlicher Art (z.B. ein Fußball, ein Tennisball) sein. Prellen sie die Bälle je nach Trainingsgrad 60 – 120 Sekunden am Stück.

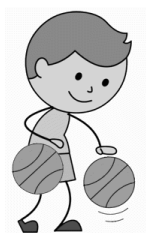
Pause
30 – 60 Sekunden



Übung 2: Arm - Bein - Koordination

Bewegen sie die Arme gegenläufig (linker Arm nach vorne, rechter Arm nach hinten) im gleichmäßigen Takt vor und zurück. Heben sie nun ein Bein vom Boden ab und versuchen sie damit schöne runde Kreise in die Luft zu zeichnen, ohne dass sie den Takt mit den Armen verlieren. Üben sie je nach Trainingsgrad 60 – 120 Sekunden und wechseln sie anschließend das Bein.

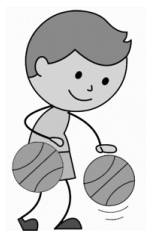
Pause
30 – 60 Sekunden



Übung 3: Doppelprellen im gegengleichen Takt

Prellen sie mit der linken und rechten Hand je einen Ball gegengleich, d.h. wenn der eine Ball den Boden berührt, soll der andere Ball die Hand berühren. Die Bälle können von der gleichen Art (z.B. zwei Basketbälle) oder unterschiedlicher Art (z.B. ein Fußball, ein Tennisball) sein. Prellen sie die Bälle je nach Trainingsgrad 60 – 120 Sekunden am Stück.

Pause
30 – 60 Sekunden



Übung 4: Doppelprellen mit unterschiedlichem Takt

Prellen sie mit der linken und rechten Hand je einen Ball. Der eine Ball soll dabei schneller, der andere Ball langsamer geprellt werden. Die Bälle können von der gleichen Art (z.B. zwei Basketbälle) oder unterschiedlicher Art (z.B. ein Fußball, ein Tennisball) sein. Prellen sie die Bälle je nach Trainingsgrad 60 – 120 Sekunden am Stück.