

Mehrdimensionales Koordinationstraining



Ziel des Mehrdimensionalen Koordinationstrainings ist eine bessere Koordination zwischen Kopf und den respektiven Körperteilen, um in Spielsituationen schneller reagieren zu können. Dementsprechend werden die Übungen zu jedem Themenschwerpunkt stets schwieriger und man sollte in eine höhere Schwierigkeit wechseln, sobald man eine Stufe beherrscht.

Hütchensprünge

Bei allen folgenden Übungen wird sich auf verschiedene Hütchenlinien bezogen (siehe Abbildung):

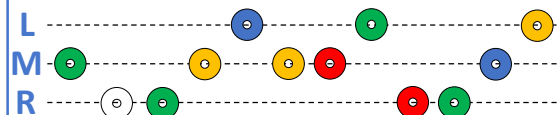
- Links (L)
- Mitte (M)
- Rechts (R)

Um eine höhere Abwechslung zu erreichen, kann die Richtung des Durchlaufens nach einiger Zeit geändert werden.

Benötigte Materialien:

- 12 -15 bunte Hütchen

Aufbau:



1. Der Spieler startet auf einer Seite des Parcours und springt von Hütchen zu Hütchen. Liegt ein Hütchen auf der Linie *M*, so landet er mit beiden Füßen (je einer rechts sowie links vom Hütchen). Bei Hütchen auf *R* wird nur auf dem rechten Fuß rechts neben dem Hütchen gelandet, bei *L* links vom linken Hütchen.
2. Zusätzlich zu den Grundsprüngen von 1. greift bei grünen Hütchen eine Sonderregel: Bei *M* landen beide Beine über kreuz neben dem Hütchen; bei *R* landet das rechte Bein links neben dem Hütchen und bei *L* das linke Bein rechts neben dem Hütchen.
3. Zusätzlich zu 2. klatscht man sich bei gelb auf den Oberschenkel, dessen Fuß auf dem Boden steht.
4. Zusätzlich zu 3. klatscht man sich über kreuz (d.h. mit links auf rechts und umgekehrt) auf den Oberschenkel, dessen Fuß in der Luft ist.
5. Zusätzlich zu 4. sagt man bei jeder Landung die Farbe des vorletzten (das, welches man nicht mehr sieht) Hütchen auf.
6. Den Hütchenfarben werden die Zahlen 1-5 zugeordnet, die dann gemäß 5. aufgezählt werden müssen.
7. Wie 6., doch nun werden die Zahlen aufaddiert.
8. Wie 7., doch nun werden gerade Zahlen vom Zwischenergebnis subtrahiert.

Eurer Kreativität sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Denkt euch gerne weitere Schwierigkeitsgrade aus und stellt sie uns vor!