

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.

Koordinationsleiter

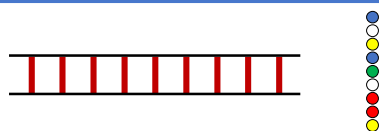
Bei allen folgenden Übungen soll eine Koordinationsleiter durchlaufen werden. Begrenzungen dieser sollen in keinem Fall berührt werden.

1. Der Spieler durchläuft die Leiter, indem er in jeden Zwischenraum genau einmal tritt.
2. Der Spieler durchläuft die Leiter, indem er in jeden Zwischenraum genau zweimal tritt.
3. Der Spieler durchläuft die Leiter, indem er in jeden Zwischenraum genau dreimal tritt.
4. Der Spieler durchläuft die Leiter rückwärts.
5. Der Spieler durchläuft die Leiter rückwärts und tritt je zweimal in jeden Zwischenraum.
6. Der Spieler durchläuft die Leiter rückwärts und tritt je dreimal in jeden Zwischenraum.
7. Der Spieler durchläuft die Leiter und macht dabei mit seinen Händen *Hase und Jäger* (Wechsel zwischen beiden Handpositionen so oft wie möglich).
8. Der Spieler durchläuft die Leiter und zählt dabei die Farben der Hütchen von rechts nach links (9. von links nach rechts) auf
10. Regeln wie bei 8., jedoch wird nun gleichzeitig *Hase und Jäger* durchgeführt.
11. Regeln wie bei 10., jedoch ist „Rot“ nun „Erdbeere“.
12. Regeln wie bei 11., jedoch ist „Gelb“ nun „13“.
13. Regeln wie bei 12., jedoch wird bei blau mit beiden Beinen gleichzeitig aufgesprungen.

Benötigte Materialien:

- Eine Koordinationsleiter
- Bunte Hütchen (eins je Sprosse der Leiter)

Aufbau:



Hase und Jäger:



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