

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.

Hütchenreihe

Für die folgende Übung werden vier bunte Markierungen im Abstand von jeweils einem Meter voneinander hingelegt. Eine Startmarkierung liegt zwei Meter davon entfernt (siehe Aufbau). Bei allen Übungen ist die Blickrichtung stets gemäß dem roten Pfeil auszurichten.

1. Die Hütchen werden nacheinander umrundet. Nach jedem Hütchen muss hinter die Startlinie zurückgelaufen werden. Gestartet wird mit dem roten Hütchen.
2. Eine Begleitperson (Mitspieler / Trainer) sagt vier Farben schnell nacheinander an. Der Spieler muss diese nun möglichst schnell nacheinander ablaufen.
3. Den Hütchen werden der Reihe nach die Zahlen 1-4 zugeordnet. Nun sagt der Trainer eine Zahlenkombination an (zum Beispiel 3-3-1-4). Diese müssen nun möglichst schnell abgelaufen werden.
4. Die Zahlen gelten wie bei Übung 3. Der Trainer sagt nun eine Zahl zwischen fünf und 16. Nun muss durch Addition der den Hütchen zugeteilten Zahlen möglichst schnell die genannte Zahl erreicht werden.
5. Die den Hütchen zugeteilten Zahlen werden nun durchmischt, sodass keine Reihenfolge der Reihe nach mehr besteht. Nun sagt der Trainer eine Zahlenkombination an (zum Beispiel 3-3-1-4). Diese müssen nun möglichst schnell abgelaufen werden.
6. Die Zahlen gelten wie bei Übung 5. Der Trainer sagt nun eine Zahl zwischen fünf und 16. Nun muss durch Addition der den Hütchen zugeteilten Zahlen möglichst schnell die genannte Zahl erreicht werden.
7. Den Hütchen werden nun vier verschiedene Tiere zugeordnet. Der Trainer sagt nun Eigenschaften an (z.B. das Tier hat Fell). Nun müssen nacheinander alle Hütchen umlaufen werden, deren Eigenschaft dem zugeordneten Tier zuzuordnen sind.

Benötigte Materialien:

- Vier verschiedenfarbige Hütchen
- Eine Startmarkierung

Aufbau:



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