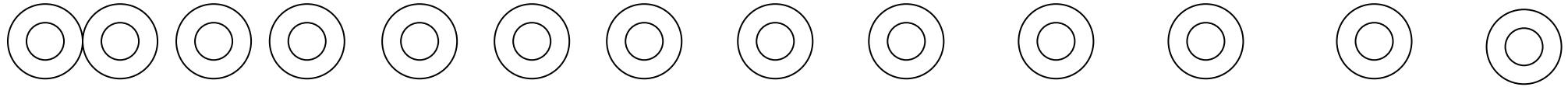
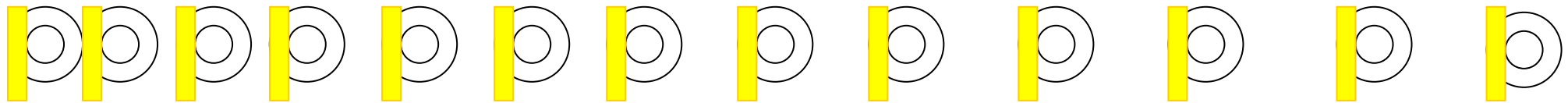


Koordinationsläufe und Sprungübungen

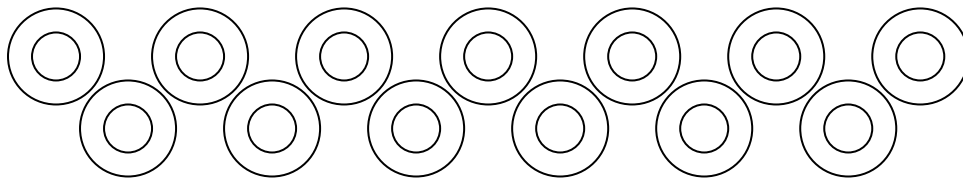
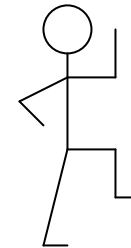
Reifenläufe, der Abstand der einzelnen Reifen wird um 1/2 Fuss immer erweitert, zu verwenden sind 15 Reifen und der weiteste Abstand sollte höchstens 5 Füße betragen.
Ausführung der Reifenläufe: im Kniehub, Fussspitzen angezogen, Oberkörper aufrecht, Druck auf dem Fussballen



Reifenläufe, mit Blooxs

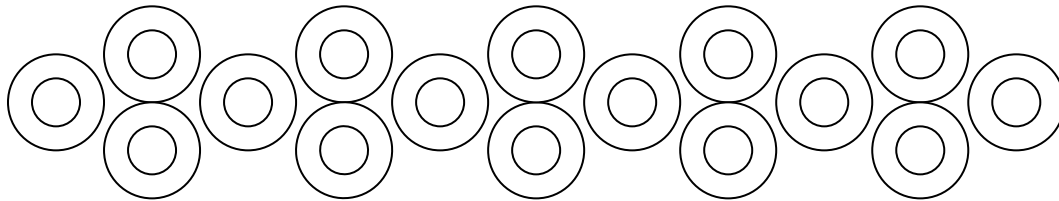


Jeweils 3x durchlaufen,
normal,
mit jedem Fuss 2x im Reifen Bodenkontakt, Bein oben halten und Fussspitze angezogen lassen
linker Fuss 1x Bodenkontakt im Reifen, rechter Fuss 2x
rechter Fuss 1x Bodenkontakt pro Reifen, linker Fuss 2x
seitlich durchlaufen linke Seite vorn, seitlich durchlaufen rechte Seite vorn
rückwärts durchlaufen

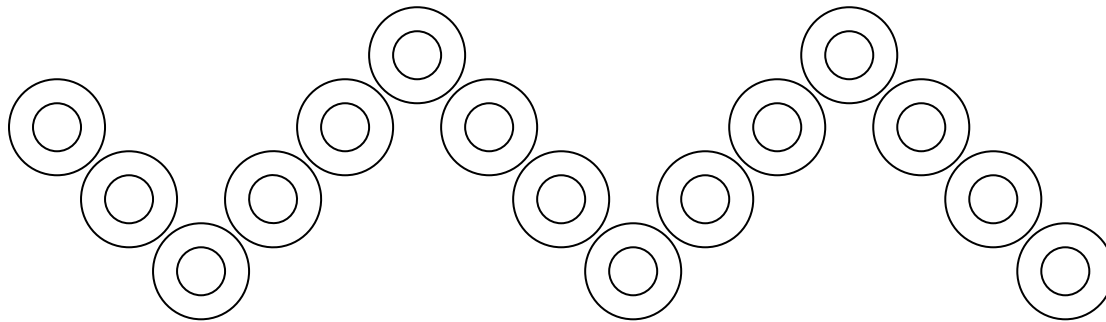


Jeweils 3x durchlaufen,
normal,
mit jedem Fuss 2x im Reifen Bodenkontakt, Bein oben halten und Fussspitze angezogen lassen
linker Fuss 1x Bodenkontakt im Reifen, rechter Fuss 2x
rechter Fuss 1x Bodenkontakt pro Reifen, linker Fuss 2x
weitere Möglichkeiten: 2-4 Reifen aus der Formation herausnehmen
Armhaltungen: je Arm zur Seite, nach Oben, nach Unten in Abwechslung
nach Vorgabe von Reifenanzahl, Variationen

Koordinationsläufe und Sprungübungen

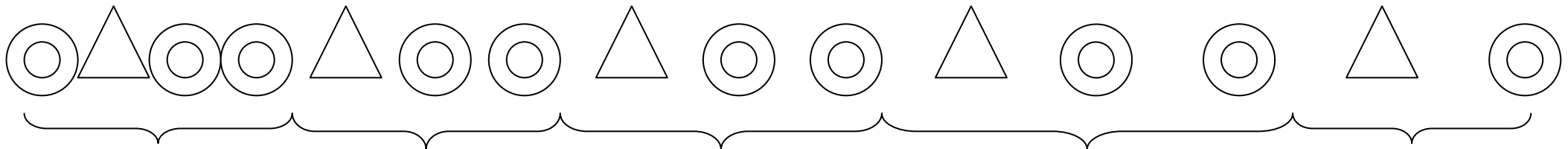


Hier wird durch gesprungen jeder Reifen einbeinig, jeder einzeln liegender Reifen mit einem Bein, die nebeneinander liegenden Reifen werden beide Beine verwendet, Jeden Reifen mit beiden Beinen und einer viertel Drehung



Seitlich durchspringen, rechte Seite, linke Seite
Einbeinig durchspringen bei Richtungswechsel Bein wechseln,
durchlaufen in jedem Reifen einen Bodenkontakt
durchlaufen in jedem Reifen zwei Bodenkontakte

5 Kegel, 10 Reifen, Abstand bei jeden Kegel um 1 Fuss erweitern, durchspringen wie Galoppsprünge jede Seite 10x (je 10x mit links, je 10x rechts)
Wenn das alles funktioniert, dann bei jeden Reifen und Kegel jeweils einen $\frac{1}{2}$ Fuss Abstand erweitern.



0 Fuss Abstand

1 Fuss Abstand

2 Fuss Abstand

3 Fuss Abstand

4 Fuss Abstand

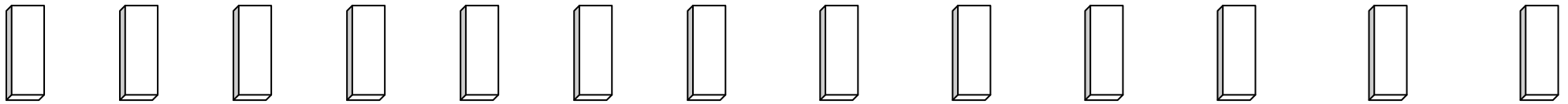
Koordinationsläufe und Sprungübungen

Blooxs Läufe und Sprünge

Bei Sprünge Abstand 3- 4 Füsse, frontal durchspringen beidbeinig 5 Durchläufe, seitlich durchspringen jede Seite 5 Durchläufe -> Fußspitzen anziehen, 2 Bodenkontakte jedes Bein zwischen den Bloox 5 Durchläufe,

Beim Durchlaufen, den Abstand alle 2 Blooxs um $\frac{1}{2}$ Fuß erweitern, beginnender Abstand 2 Füsse, höchster Abstand 5 Füsse

Normales Laufen 5 Durchläufe, jeden 2. Bloox umlegen und wieder normal durchlaufen 5 Durchläufe, jeweils das rechte oder linke Bein aktiv anziehen, Abstandvariationen von normal auf kurz = Ziel Frequenz, zur Koordinative Ausbildung wechselseitige Armhaltungen einbauen



Weitere Übungen zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten:

Prellen von 2 verschiedenen Bällen,

Stand auf einen Med. Ball, mit Verbindung Bälle zuwerfen, mit Verbindung von Ballprellen.

Einbeinstand auf Physio-kreisel, mit Verbindung Bälle zuwerfen, mit Verbindung von Ballprellen

Badminton- Fussball = Badminton spielen und dabei einen Fussball hin und her spielen

Wellenreiten = Schwedenkasten Oberteil darunter mehrere Bälle und darauf Balancieren

HuiHui = 2-5 Tücher, Luftballons in der Luft zuhalten

Rhythmusprellen = 2 Athleten gemeinsam Versuchen den gleichen Rhythmus zu prellen

Leiterlauf und dabei Variation von Armhaltungen einbauen so wie Vorgabe von Leiterrichtungen