

Trainingsplan Koordination

Der Trainingsplan ist konzipiert um sowohl deine koordinativen, als auch deine kognitiven Fähigkeiten zu verbessern. Vorab wird der Trainingsplan dargestellt und mit Abbildungen erklärt. Der Trainingsplan kann durch Veränderung des Umfangs angepasst werden. Beginne zuerst mit dem Umfang 1.0. Hast du diesen gemeistert wage dich an den Umfang 2.0 usw. . Am besten liest du dir den Plan einmal komplett durch, sodass du während des Trainings die Struktur nicht verlierst. Für das Koordinationstraining benötigt ihr eine Koordinationsleiter (malbar mit Kreide) und zwei Tennisbälle.

UMFANG:

- 1.0 Übungsdauer: 2 Durchgänge (Leiter) / 30 Sekunden Tennisbälle
 Pause zwischen Übungen: 15 Sekunden

- 2.0 Übungsdauer: 3 Durchgänge (Leiter) / 40 Sekunden (Tennisbälle)
 Pause zwischen Übungen: 20 Sekunden

- 3.0 Übungsdauer: 4 Durchgänge (Leiter) / 50 Sekunden (Tennisbälle)
 Pause zwischen Übungen: 25 Sekunden

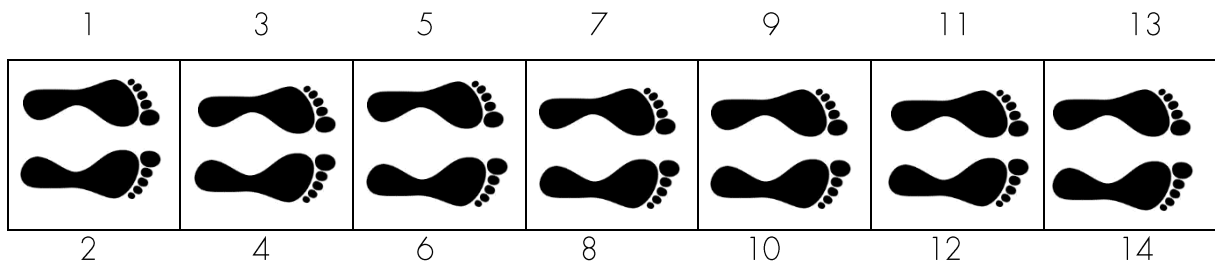
WARM-UP: 5 Minuten (a, b, c, d, oder e)

- a. Joggen (frische Luft)
- b. Hampelmänner
- c. Skippings
- d. Treppen Steigen
- e. Seilspringen (geht auch ohne Seil)

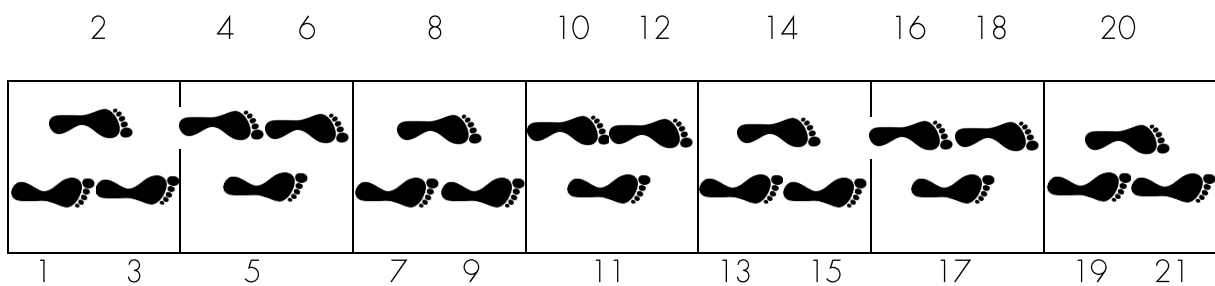
Ziel des WARM – UPs ist deine Skelettmuskulatur, sowie Sehnen und Bänder zu erwärmen, um somit deinen Körper auf das folgende Workout vorzubereiten. Bist du warm geworden? – Dann los geht's:

Training mit der Koordinationsleiter:

Durchgang 1 (Double Tap):

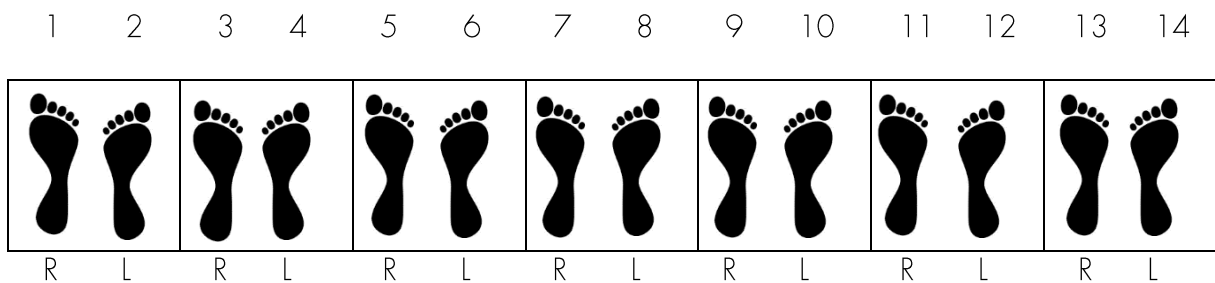


Durchgang 2 (Tripple Tap):



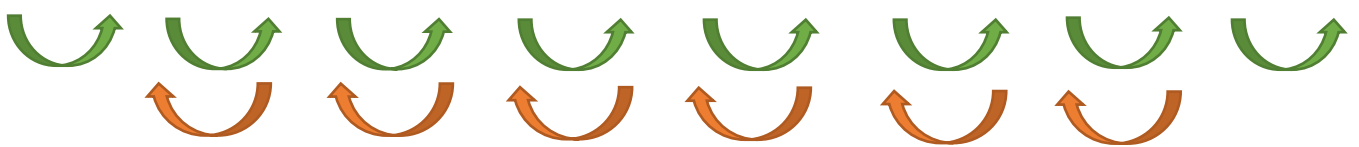
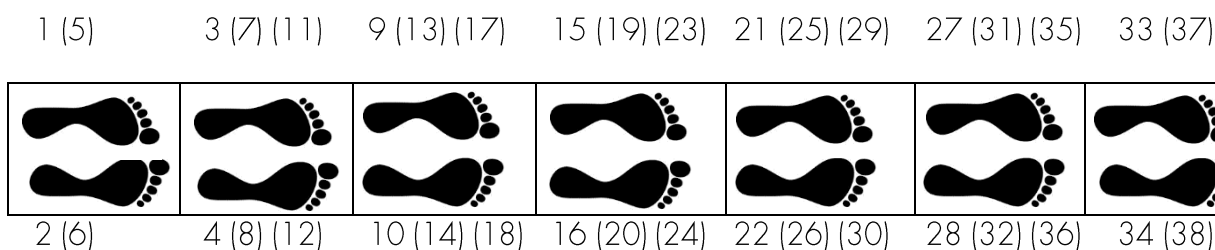
Durchgang 3 (Cross Step):

Laufe über Kreuz durch die Koordinationsleiter.

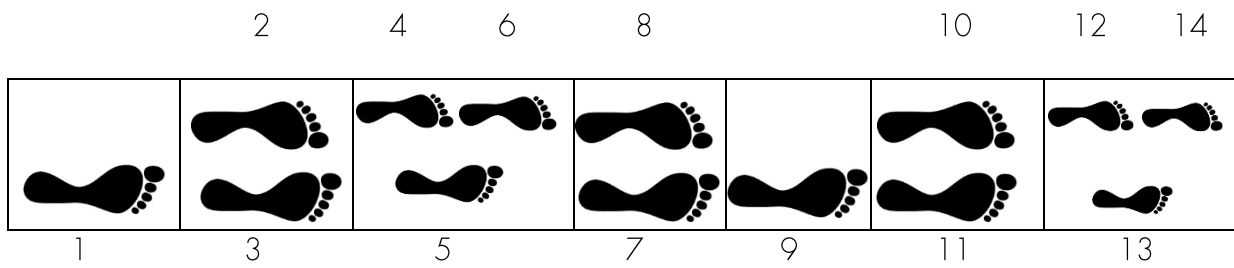


Durchgang 4:

Laufe 2 Felder vor und eins zurück, bis du am Ende der Leiter angelangt bist.

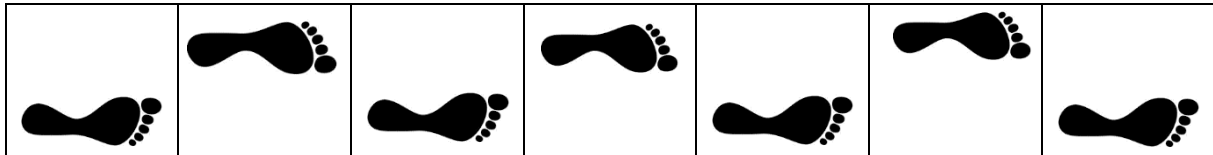


Durchgang 5 (1,2,3,2,1 usw.):



Durchgang 6 (Pistole&Hase):

Forme mit der linken Hand eine Pistole, mit der rechten einen Hasen. Wechsle bei jedem Schritt das Zeichen von links nach rechts und umgekehrt.



Den Trainingsteil mit der Koordinationsleiter findest du auch auf unserem Youtube-Kanal. Hier zeigen wir die eine zweite Hälfte des Koordinationstrainings mit Hilfe zweier Tennisbälle. Mit dem folgenden Link kommst du zum Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=ubJaOAPBAhY>

Viel Spaß!