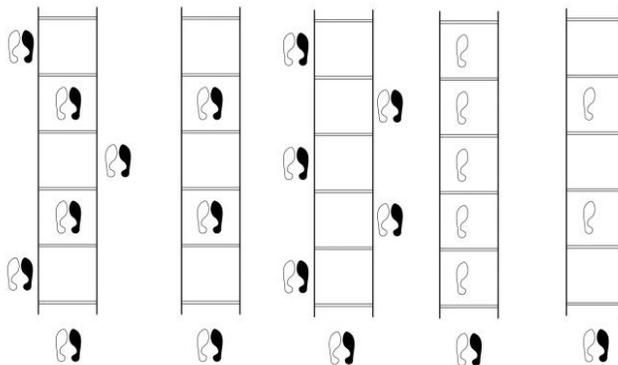
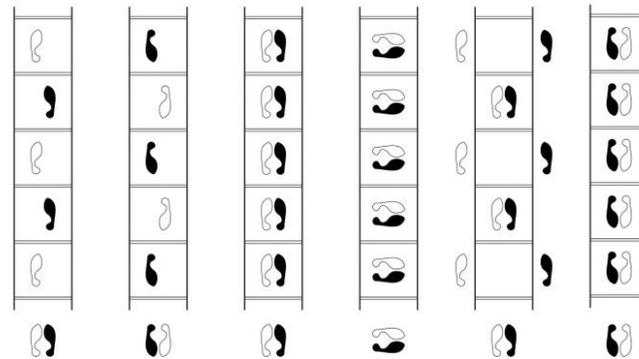




Koordinationsleiter

Koordinative Sprungvariationen



MANUELS TIPP



Sprünge mit Klatschen, Knieheben und Anfersen koordinieren. Mal links, mal rechts oder jedes 2. oder 3. Mal. Deiner Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt!

ÜBUNGSABLAUF

Laufen:

1. Vorwärts mit Kontakt in jedem Feld, langsam beginnen und dann Tempo steigern
2. Rückwärts mit Kontakt in jedem Feld

Beidbeinig springen:

3. Jedes Feld vorwärts
4. Sidestep vorderer Fuß zuerst
5. Innen – außen
6. Rückwärts springen
7. Links – Mitte – rechts – Mitte ...
8. immer eine Stufe auslassen
9. Außerhalb links und rechts

Einbeinig springen:

10. Zuerst links, dann rechts
11. Jede zweite Stufe

MATERIAL

- Koordinationsleiter
- Hütchen