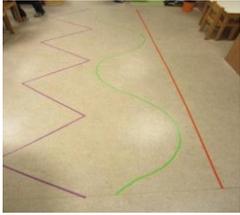
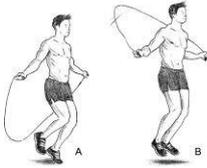
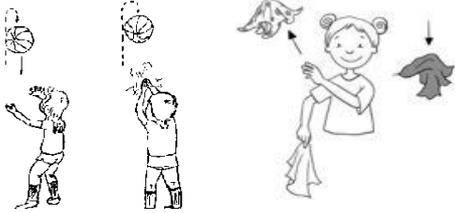
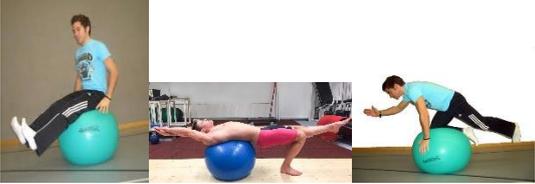
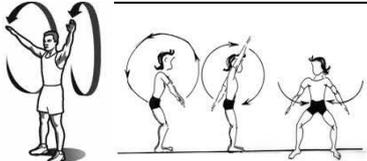


## Koordinationstraining

- zu Beginn solltet Ihr mit den einfacheren Übungen beginnen und euch dann steigern
- soll nicht anstrengend sein, sondern **Konzentration und Genauigkeit der Übung** (Kontrolle) fordern
- Pausen immer mindestens 2:1 zur Übungszeit
- nehmt euch lieber mehr Zeit die leichteren Stufen ordentlich zu machen, dann werden die nachfolgenden Stufen ebenfalls leichter für euch (erst Grundübung sicher können, dann steigern)
- **versucht die Übungen so oft wie möglich oder bis ihr sie meistert**

<u>Name</u>	<u>Beschreibung / Bild</u>	<u>Tipps</u>
1. Balancieren	-eine lange Linie mit Klebeband markieren -die Linie kann auch geschwungen sein oder um Ecken laufen 	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vorwärts/rückwärts auf Linie laufen</li> <li>➤ Einbeinsprünge rechts/links und vorwärts und rückwärts</li> <li>➤ seitleiche Schlussprünge</li> <li>➤ nur auf Zehenspitzen oder Fersen</li> <li>➤ alle Lauf-ABC-Übungen die euch einfallen</li> </ul>
2. Seilspringen		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ normale Sprünge, vorwärts und rückwärts das Seil schwingen</li> <li>➤ Einbeinsprünge, vorwärts und rückwärts das Seil schwingen</li> <li>➤ normale Sprünge, Seil überkreuzen</li> </ul>
3. Tischtennisball hochhalten		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ so oft es geht den Ball mit der Kelle Hochhalten</li> <li>➤ während der Ball in der Luft ist den Schläger drehen</li> <li>➤ während der Ball in der Luft ist eine Drehung oder eine Kniebeuge machen</li> </ul>
4. Hochwerfen auffangen		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Socken, Tennisball, Klopapierrolle, Putztuch</li> <li>➤ hochwerfen und auffangen</li> <li>➤ höher Werfen</li> <li>➤ während der Ball in der Luft ist eine Drehung oder eine Kniebeuge machen oder klatschen (1x, 2x, ....)</li> </ul>
5. Treppenlaufen		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ eine Stufe, zwei Stufen auf einmal</li> <li>➤ Schlussprünge</li> <li>➤ Einbeinsprünge</li> </ul>
6. Pezziball balancieren		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ auf den Ball setzen /legen (Bauch/Rücken) / knien und balancieren (bspw. 20-30sek.)</li> </ul> 
7. Gegenarmkreisen		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Richtungen: entgegengesetzt, im Wechsel, Gleichschlag u.s.w.</li> <li>➤ mit geschlossenen Augen</li> <li>➤ Arme am Ohr vorbeiführen</li> </ul>

# Berliner Schwimmteam e.V.

