LANDESSPORTBUND BREMEN Sport vereint!

Koordinationstraining

Durch koordinatives Training werden Wahrnehmung und Bewegungsausführung gezielt kultiviert. Bewegungsabläufe können schneller und zielgerichteter durchgeführt, im besten Fall automatisiert werden.

Im Folgenden werden insgesamt 8 Übungsbeispiele beschrieben und mit Videos anschaulich dargestellt:

Übungsbeschreibung "Koordinationsleiter - 2er-Step" (pdf)

Übungsbeschreibung "Koordinationsleiter - 3er-Step" (pdf)

Übungsbeschreibung "Koordinationsleiter - In-In-Out-Out" (pdf)

Übungsbeschreibung "Koordinationsleiter - Shuffle" (pdf)

Übungsbeschreibung "Koordinationsleiter - Crossover" (pdf)

Übungsbeschreibung "Koordinationsleiter - Werfen, Aufstehen, Fangen" (pdf)

Übungsbeschreibung "Koordinationsleiter - Werfen, Drehen, Fangen" (pdf)

Übungsbeschreibung "Kreuzfangen mit 2 Bällen" (pdf)