

## Training mit der Koordinationsleiter

Die Koordinationsleiter ist ein Trainingsmittel, um neue Impulse zu setzen und ein vielseitiges und abwechslungsreiches Training zu ermöglichen.

Zur Ergänzung können an den Längsseiten der Koordinationsleiter noch Hütchen, Bierdeckel o.ä. eingesetzt werden, so dass vielfältige Übungen möglich werden. Dadurch lassen sich beispielsweise räumliches Orientierungsvermögen, der Gleichgewichtssinn und die Reaktionsfähigkeit trainieren.

### Workshop Inhalt:

- Aufwärmen
- Lauf- und Sprung-ABC / Schnelligkeits- und Sprungkrafttraining
- Visuelles Koordinationstraining (Routinen durchbrechen)
- Krafttraining
- Spiele
- Cool Down

---

### 1) Aufwärmen (1,2,3)

- Je Feld ein Fuß (durch die Leiter laufen)
- Je Feld 2er Kontakt (links, rechts – nächstes Feld)
- Je Feld 3er Kontakt (links, rechts, links – nächstes Feld)
- Gerade Felder 2er Kontakt / ungerade Felder 3er Kontakt
- Feld 1: 1er Kontakt / Feld 2: 2er Kontakt / Feld 3: 3er Kontakt / Feld 4: 1er Kontakt usw.
- Feld 1: 3er Kontakt / Feld 2: 2er Kontakt / Feld 4: 1 Kontakt / Feld 5: 3er Kontakt usw.



### Variation

- Rückwärts
- Seitlich (beide Seiten)
- Mit vorne und hinten klatschen
- Pro Feld zwei Kontakte: ein Feld zurück, zwei Felder vor, ein Feld zurück, ...
- Aktion der Füße: li-re-beid  
Parallel Aktion der Hände: rechte Hand auf linken Oberschenkel klopfen – linke Hand auf rechten Oberschenkel – beide Hände überkreuzen und auf Schulterhöhe klopfen

**2) Lauf ABC frontal:**

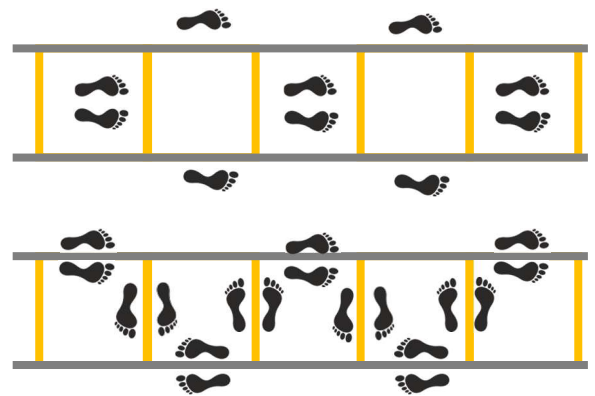
- Dribblings
- Anfersen
- Skippings
- Knieheber
- Usw.

Variation

- 1er und/oder 2er Kontakt
- Weitere Variationen siehe 1)

**3) Sprünge**

- Einbeinige Sprünge (links / rechts)
- li-re-beide / li-re-beide
- Sprungkombinationen: li-li-re-re-li-li-....
- In / out (Grätsche, Beine geschlossen, Grätsche usw.)
- Hampelmann
- Beidbeinig springen; Linie zwischen den Füßen; pro Sprung eine 90 Grad Drehung
- Weitere Sprünge: Prellhopper, Sprunglauf, Hopperlauf



Variation

- Variationen siehe 1)

**4) Wedel (laufen)**

- Wedel
- Wedel mit Klatschen vorne und hinten
- Ball um Hüfte kreisen (1x linksrum / 1x rechtsrum)
- Wedel mit klopfen (gleich oder gegengleich)
- Wedel mit überkreuz klopfen (nur bei Schritt ins Feld)
- Wedel mit gegengleichem, gestrecktem Arm (nur bei Kontakt außerhalb des Feldes)
- Wedel mit Polizist
- Wedel mit Fingerspiel

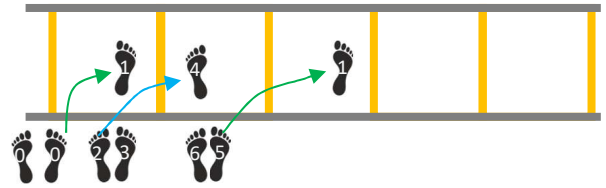


Variation

- Rückwärts

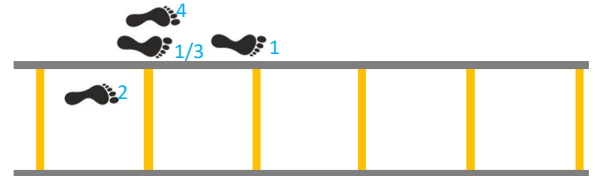
**5) Seitlicher Samba-Step**

- Von links starten. Rechten Fuß ins Feld
- Von rechts starten. Links Fuß ins Feld
- Samba-Step links
- Samba-Step rechts



Variation

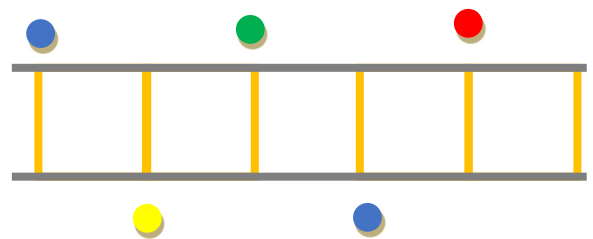
- Handaktionen
- Zählen 2, 4, 6, 8



**6) Visuelles Koordinationstraining: Hütchen**

Aufgaben

- Farbe nennen
- Vorherige Farbe rufen
- Zahl rufen
- Bein(e) nach außen bei Hütchen

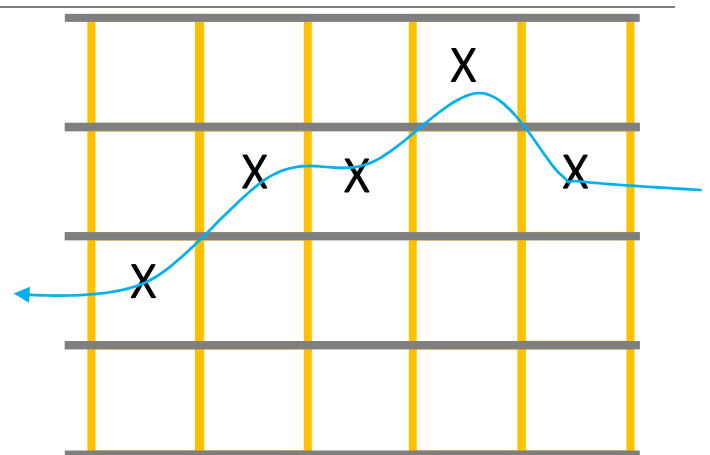


**7) Kraftübung**

- „Flamingo“: Kniehubgehen (1er Kontakt pro Feld)
- „Krähe“: Ausfallschrittgehen (Kontakt alle zwei Felder)
- „Krebs“: Liegestützposition wandern mit kreuzen der Arme
- „Krabbe“: Bank rücklings im Gehen, seitlich durch die Leiter
- „Känguru“: Hock-Streck-Sprung
- „Esel“: V-Position mit ausschlagen

**8) Spiele**

- Labyrinth



Kontakt: info@raika.training