

Übungen an der Koordinationsleiter



Die Koordinationsleiter kommt in vielen Sportarten zum Einsatz. Sie fordert eine enorme Konzentration und stellt einen oft vor unlösbare Aufgaben.

Hier heißt es „Übung macht den Meister“.

Schaut euch unsere Videos an und basteltet euch eure eigene Leiter für zu Hause. Ein altes Bettlaken kann hierfür beispielsweise zerschnitten werden. Auch könnt ihr euch eine mit Kreide aufmalen oder aus Zollstöcken und Ästen eine basteln. Seid hier etwas kreativ.

- Eine Berührung pro Feld
- Zwei Berührungen pro Feld
- 1. Feld: 1 Berührung, 2. Feld: 2 Berührungen, 3. Feld: 3 Berührungen, 4. Feld: 1, ...
- Seitlich hinstellen
- Mit beiden Beinen durchspringen
- Auf einem Bein durchqueren
- Liegestütze machen
-

.... mehr Übungen in unseren Videos!

Bei der Koordinationsleiter ist es wichtig mit einfachen Übungen anzufangen und sich dann zu steigern. Außerdem sollte man langsam beginnen und dann schneller werden.

Nicht aufgeben!

Tipp: Wenn die leichten Übungen zu einfach werden lasst euch Matheaufgaben sagen oder sagt die 2er/ 4er/ 8er Reihe auf.