

<b>Übung 1</b>	<b>SPRUNGWURF - Erwerbstraining</b>	<b>5 - 10 min</b>
<b>frei</b>	<b>Übungsform - Koordinative Grundlagen - 1</b>	<b>* *</b>

### Übungsziele:

#### 1. Rhythmisierungsfähigkeit schulen

### Übungsbeschreibung:

Jeder Spieler führt mit dem Seil freie Sprung- und Hüpfvariationen durch.

### Materialbedarf:

- für jeden ein Seil

### Übungsablauf:

#### Bewegungsrichtung vorwärts - rückwärts:

- verschiedene Kontaktzahlen mit dem linken und rechten Bein - z.B.:
  - 1x links + 2x rechts hüpfen
  - 3x links + 2x rechts
  - 1x links + 4x rechts etc.

#### Bewegungsrichtung seitwärts:

- beidbeinig
  - Skippings
  - einbeinig wie oben

#### Bewegungsrichtung Sidesteps:

- schnelle Richtungswechsel links - rechts
  - abwechselnd mit einem Bein Skipping

### VARIATION :

- Das Seil zweimal durch schwingen im Stand
- Das Seil rückwärts schwingen
- Die Arme überkreuzen beim schwingen

### KORREKTUREN :

- ➔ Immer **Spannung im Oberkörper** halten
- ➔ Die **Bauchmuskulatur anspannen**
- ➔ Aus dem Handgelenk das Seil schwingen

<b>Übung 2</b>	<b>SPRUNGWURF - Erwerbstraining</b>	<b>10 – 15 min</b>
<b>frei</b>	<b>Übungsform - Koordinative Grundlagen - 2</b>	<b>* *</b>

### Übungsziele:

#### 1. Kopplungsfähigkeit schulen

### Übungsbeschreibung:

Jeder Spieler führt mit einem Ball Prellvariationen zeitgleich mit Extremitätenbewegungen in der Vorwärtsbewegung durch.

### Materialbedarf:

- für jeden einen Ball

### Übungsablauf:

#### Bewegungsrichtung vorwärts laufen:

- dabei mit dem rechten Arm vorwärts kreisen
  - wie zuvor, jetzt mit dem linken Arm
  - wie zuvor, jetzt beiden Armen
- wie bei a + b, jetzt kreisen die Arme rückwärts
  - vorwärts laufen + mit dem rechten Bein skipping
  - wie zuvor, mit dem linken Bein skipping
  - wie zuvor, mit beiden Beinen skipping
  - wie bei a,b,c und d, nur jetzt kreist der rechte Arm rückwärts / vorwärts
  - wie zuvor, jetzt kreist der linke Arm rückwärts / vorwärts
  - wie zuvor, jetzt kreisen beide Arme rückwärts / vorwärts
  - wie zuvor, jetzt kreist ein Arm vorwärts, der andere rückwärts

#### Bewegungsrichtung rückwärts: etc.

### VARIATIONEN :

- ➔ bei allen Übungen, bei denen kein Arm oder nur einer im Einsatz ist, prellt der andere einen Ball
- ➔ Rückwärts, seitwärts laufen
- ➔ Im Sidestep, im Überkreuzstep bewegen

### KNOTENPUNKTE :

- ➔ Immer **Spannung im Oberkörper** halten
- ➔ Die **Bauchmuskulatur anspannen**
- ➔ Die Arme beim Schwingen ganz strecken
- ➔ Die Oberschenkel beim Skipping waagerecht