

| | | |
|----------------|---|-------------------|
| Übung 1 | SPRUNGWURF - Erwerbstraining | 5 - 10 min |
| frei | Übungsform - Koordinative Grundlagen - 1 | * * |

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

| | | |
|----------------|---|--------------------|
| Übung 2 | SPRUNGWURF - Erwerbstraining | 10 - 15 min |
| frei | Übungsform - Koordinative Grundlagen - 2 | * * |

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