

## Koordinationstraining

Koordination ist die Bedingung für ökonomische, kraftsparende Laufgestaltung und soll daher vor den Konditionellen Eigenschaften trainiert werden.

Koordination ist somit die Voraussetzung für optimales motorisches Lernen und Technikerfahrungen.

### PRAKTISCHE ÜBUNGSBEISPIELE

#### A: Erwärmung auf Mattenbahn (12)

- verschiedene Koordinationsaufgaben (Kreativität, Variation)
- zum Schluß leichte Steigerungen
- Stretching mit Knie- bzw. Oberschenkel(OS)aufsatz am Kasten
  - (1) Knie - Strecker
  - (2) Knie- Beuger
  - (3) Wade
  - (4) Hürdensitz > zur praktischen Vorstellung der Technik, KEIN Stretching-Element

#### B: LAUF – ABC

- Fußgelenksarbeit (FG), Arme in Seithaltung am Körper
- Skipping (Ski) mit Armeinsatz, halbhohes Knie
- Variante Arme oben, Arme in Seithaltung gestreckt
- Kniehebellauf (Khl) über Kniegang, Knie über Hüftknochen
- Anfersen – mit starker Körpervorlage Fersen an den Po führen, Rhythmus- und Tempiwechsel
- Sprint- Anfersen ! Fuß geht beim Kniehub an den OS
- Sprunglauf, im Grundlagentraining (Glt) nur kurze Sprunglänge  
GANZEN FUSS AUFSETZEN
- Wechselhopper (WH)
- Hopperlauf (HL)
- HL mit aktivem Fußpreller SOLLTE SPRUNGLAUF VORANGEHEN
- Varianten HL :
  - eindreuen der Hüften
    - rückwärts
    - horizontal/vertikal
  - als Hürdenlauf-Imitation
- Wechselpreller :
  - in die Höhe
  - in die Weite
  - mit Auskicken der Unterschenkel
  - einseitig
- Pferdchengalopp – beidseitig 1. Links  
2. rechts

AUF GRUNDSÄTZE ACHTEN , z.B. ausgeruhter Zustand,  
abwechslungsreiche Übungsauswahl  
Bewegungshinweise des Trainers

Varianten Ski: - Arme auf dem Rücken  
- Skips links, Arme oben  
- Skips rechts, Arme oben  
- Ski mit aktiven Fußballen-Preller

Varianten KH: - extreme Vorlage  
- extreme Rücklage  
- mit aktiver Armarbeit  
- normal, mit Auskicken der Unterschenkel  
- verschiedene Armhaltungen

C: ARMKREISVARIANTEN auf Mattenbahn

- HL: mit Amkreisen (Daumen zeigen nach vorne)
- HL: mit Schulterkreisen
- HL: 2 \* Schulter/ 2 \* Armkreisen
- HL : vorwärts Armkreisen rückwärts (kleiner Finger zeigt nach vorne)
- HL: rückwärts, Armkreisen vorwärts (vw)
- HL: rückwärts, Armkreisen rückwärts (rw)
- Side-steps: Armkreisen vw. /rw.
- Gehen: Mühlkreisen vw / rw
- Gehen: Armkreisen gegenläufig
- Anfersen: Mühlkreisen vw
- Ski: Mühlkreisen vw
- HL: Armkreisen rechts/links
- HL: Armkreisen gegenläufig
- Wechselpreller: Armkreisen vw
- Wechselpreller : Armkreisen gegenläufig
- Ski: Ein- und Ausdrehen der Schulter bei gestreckten Armen (Speer)

Auch hier gilt: VOM EINFACHEN ZUM SCHWEREN

D: Koordinationsübungen an und über Hindernisse

a – Hütchen

b - Schaumstoffteile

c - Selbstgebaute(Hinrich Brockmann, Rainer Klink) Klapphürden

(höhenverstellbar) mit Heizungsrohrisolierung aufliegend, ca. 14 Füße Abstand

d - flache Holzlattenabschnitte (10 Stück)

d: möglichst viele Kontakte im Raum zwischen den Holzlatten

- 3 Kontakte

- 2 Kontakte

- als Ski

b: Ski über flache Hürde (ca. 20cm)

d : HL zwischen den Holzlatten

HL über die Holzlatten

b: gleiche wie vorher

- Pferdchengalopp

- „nur ein Kontakt hören“

- seitlich überlaufen (Speeranlauf, aber nicht Impulsschulung)

c: seitlich cross over über Hü , nur vorne überkreuzen

➤ seitlich hinten nur an flachen Hindernissen

- Pferdchengalopp

- HL

- Überlaufen 3 Kontakte

A: Überlaufen, 2 Kontakte

➤ aktives Aufsetzen des vorderen Fußes

b: Überlaufen, 2 Kontakte

➤ mit Auskicken des Unterschenkels

E: Sprungkoordination an/ohne Hindernissen

d: Wechselpreller, 2 Sprünge im Zwischenraum

- 1 Sprung pro Zwischenraum

- Einsprungpreller

- Sprunglauf kurz, 1 Kontakt

- Arme außen, Oberkörper aufrecht

Ohne Hindernis: Fußpreller > 5 vw > 5 sw > 5 rw > 5 sw

- Fußpreller einbeinig über Hürde

- Fußpreller mit Partnerunterstützung (Druck nach unten, als wenn ein Ball geprellt wird) At.- Hlt.

## HOHE STABILITÄT, KRAFT IM OBEREN SPRUNGGELENKSBEREICH DURCH FUSSPRELLER

- auch REHA-TRAINING
- PRÄVENTION vor KNIE- und RÜCKENSCHÄDIGUNGEN

### F: Sprungseil

- 2er- Rhythmus
- 1er-
- 3er-
- 1er- mit Auskicken des Unterschenkels
- 3er – mit Auskicken
- Hopserlauf, alle Varianten, die an den Hindernissen
- Steigerungslauf > Seil nach hinten fallenlassen, weiter steigern
- Wechselpreller
- Seitlicher Sprung
- Rückwärts
- Arme kreuzen beim Schwingen

### Hürdenkoordination

- im Fußpreller
- beidseitig üben
- auf Armarbeit achten
- Nachziehbein Seite
- Hopserlauf als Hürdeneinführung nicht geeignet, für spätere motorische Vielfalt wieder interessant