

Circuittraining / Stationstraining - Schwerpunkt „Koordination“

Materialien:

- 3 Wackelbretter
- 10 Luftballons
- 3 Matten
- 3 Stäbe
- 3 Aerosteps
- 3 Reifen
- 3 Pezzibälle
- Therapieleiter
- 30 Gymnastikbälle
- 3 Sprungseile
- 3 Tennisringe
- 3 Flexis
- 3 Frisbee
- 3 Tennisbälle
-

Praktische Durchführung

- 3 Leute an eine Station
- Insgesamt 10 Stationen
- Alle Üben gleichzeitig
- Belastungszeit 1:30 Minuten

Circuittraining / Stationstraining - Schwerpunkt „Koordination“

Übung: 1

Fähigkeit: Kopplungsfähigkeit

Übungsausführung:

- Wer kann am Wackelbrett / labile Unterlage / im Gleichgewicht stehen und gleichzeitig einen Ball mit den Händen in die Luft werfen und wieder fangen
- Den Ball nach oben Pritschen (Volleyball oberes Zuspiel)

Material:

- Wackelbrett (Aerostep), Ball (Luftballon,..)



aus, die 55 besten Übungsleiter-Ideen, Limpert Verlag

Circuittraining / Stationstraining - Schwerpunkt „Koordination“

Übung: 2

Fähigkeit: Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

Übungsausführung: Schattenlauf

- Paarweise durch die Halle gehen – laufen
- Der vordere versucht durch Täuschung, Richtungsänderung, Tempowechsel seinen „Schatten“ zu entkommen



aus, die 55 besten Übungsleiter-Ideen, Limpert Verlag

Circuittraining / Stationstraining - Schwerpunkt „Koordination“

Übung: 3

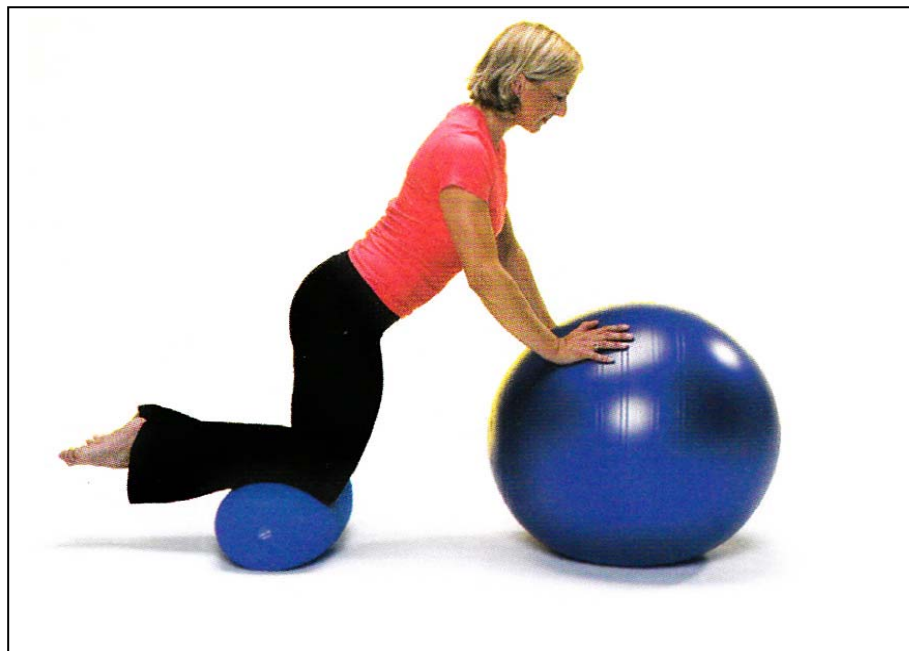
Fähigkeit:

Übungsausführung:

- Kniestand auf einer zusammengerollten Matte
- Beide Hände auf dem Ball – Arme nach vorne strecken, bis der Oberkörper und die Arme sich in der Horizontale befinden – und wieder zurück

Material:

- Matte, Pezziball



aus, Koordinations-Therapie, propriozeptives Training, Meyer&Meyer Verlag

Circuittraining / Stationstraining - Schwerpunkt „Koordination“

Übung: 4

Fähigkeit: Kopplungsfähigkeit

Übungsausführung:

- Der Spieler schwingt mit einer Hand ein Sprungseil neben dem Körper
- Mit der anderen hält er einen Stab und versucht einen Tennisring vorwärts zu schieben
- Variante:
 - Hände wechseln
 - Vorwärts, rückwärts, seitlich bewegen

Material:

- Tennisring, Stab, Sprungseil



Circuittraining / Stationstraining - Schwerpunkt „Koordination“

Übung: 5

Fähigkeit: Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

Übungsausführung: Luftballontennis

- 4 Leute versuchen im Kreis mehrere Luftballons in der Luft zu halten (Hand, Fuß, Kopf, etc)

Material:

- Luftballons



aus, die 55 besten Übungsleiter-Ideen, Limpert Verlag

Circuittraining / Stationstraining - Schwerpunkt „Koordination“

Übung: 6

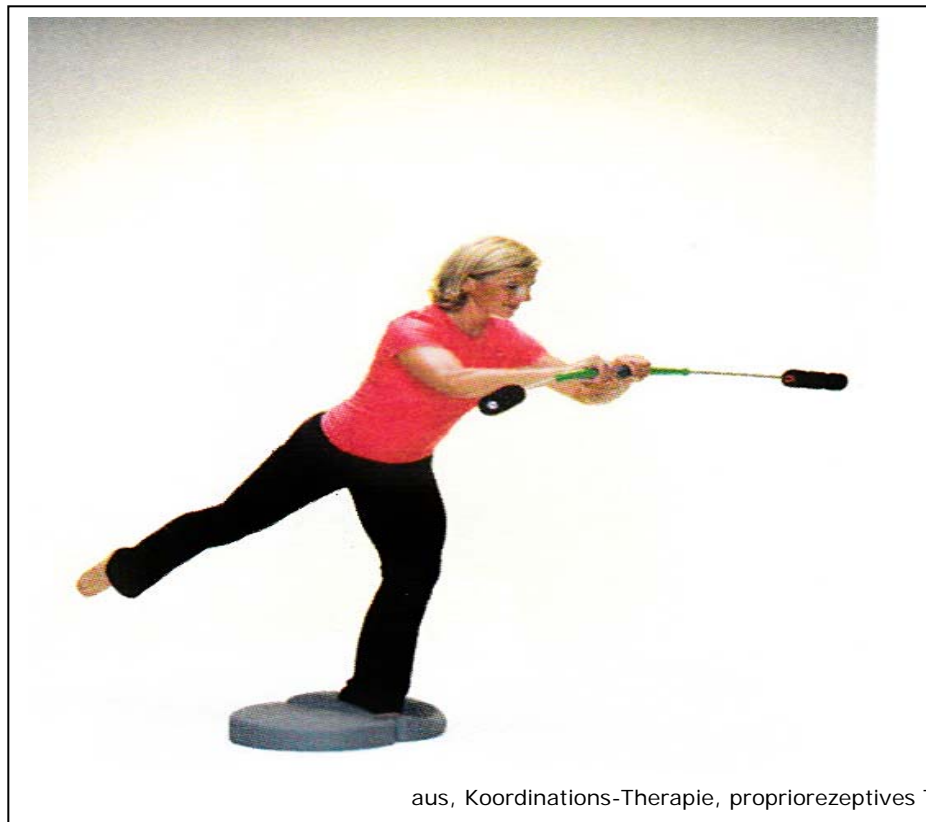
Fähigkeit: Gleichgewicht

Übungsausführung:

- Stand beidbeinig und den Flexibar schwingen
- Variante:
 - Einbeinstand
 - Flexi nach vorne schwingen
 - Flexi nach oben schwingen

Material:

- Flexi, Aerostep



aus, Koordinations-Therapie, propriozeptives Training, Meyer&Meyer Verlag

Übung: 7

Fähigkeit: Kopplungsfähigkeit

Übungsausführung:

- Der Übende dribbelt einen Ball mit der Hand vorwärts durch den Hütchenparcours
- Variante:
 - Rückwärts
 - Mit der anderen Hand einen Ball nach oben werfen
 - Mit beiden Händen unterschiedlich große Bälle dribbeln

Material:

- Bälle, Hütchen (Pylonen)



Circuittraining / Stationstraining - Schwerpunkt „Koordination“

Übung: 8

Fähigkeit:

Übungsausführung:

- Beide Teilnehmer stehen sich gegenüber und werfen sich den Ball zu
- Variante:
 - Sie führen zusätzliche Schrittbewegungen (Kniehebegang) aus
 - Zuwurf im Bogenwurf oder
 - Druckpass (Reifen am Boden)

Material:

- Ball, Wackelbrett



aus, Ganzkörpertraining, Kempf, Hans-Dieter, Limpert Verlag

Übung: 9

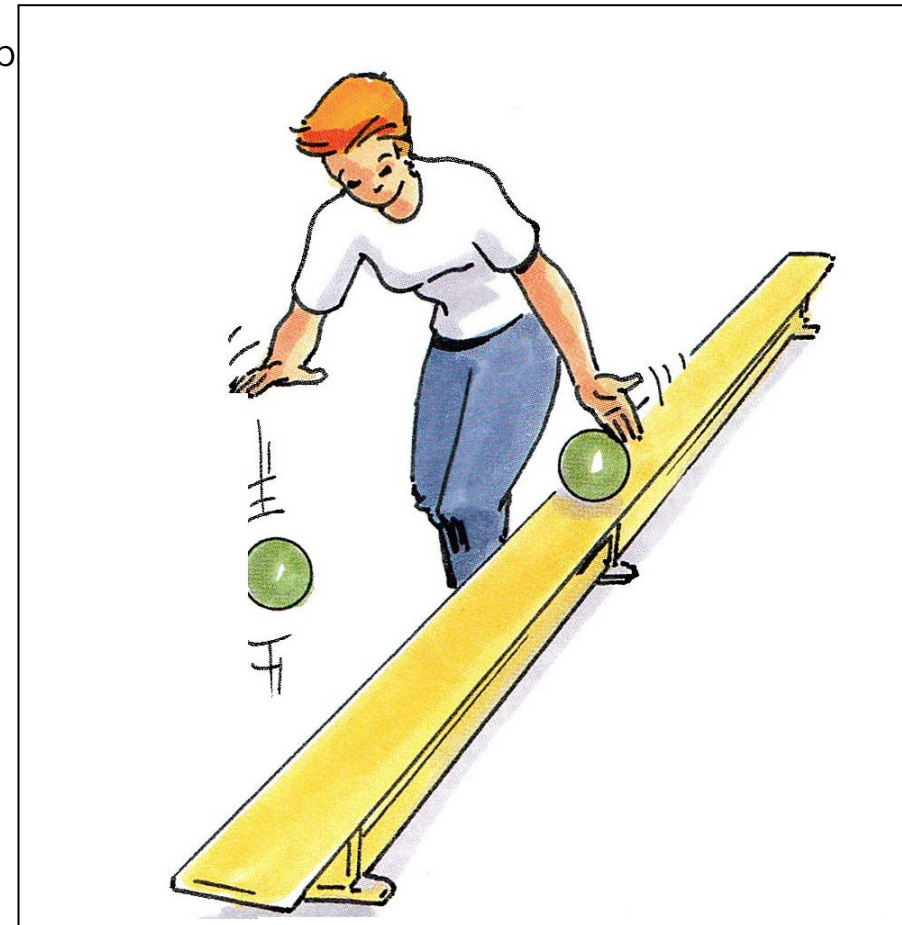
Fähigkeit: Kopplungsfähigkeit

Übungsausführung:

- Der Spieler rollt einen Ball über die Langbank und prellt einen weiteren Ball mit der anderen Hand auf den Boden
- Variante:
 - Beide Hände prellen den Ball (auch auf der Langbank)
 - Eine Hand wirft den Ball nach oben die andere rollt den Ball auf der Bank
 - Wie vorher nun auch auf die Bank prellen
 - Hände wechseln

Material:

- Bälle, Langbank



aus, die 55 besten Übungsleiter-Ideen, Limpert Verlag

Circuittraining / Stationstraining - Schwerpunkt „Koordination“

Übung: 10

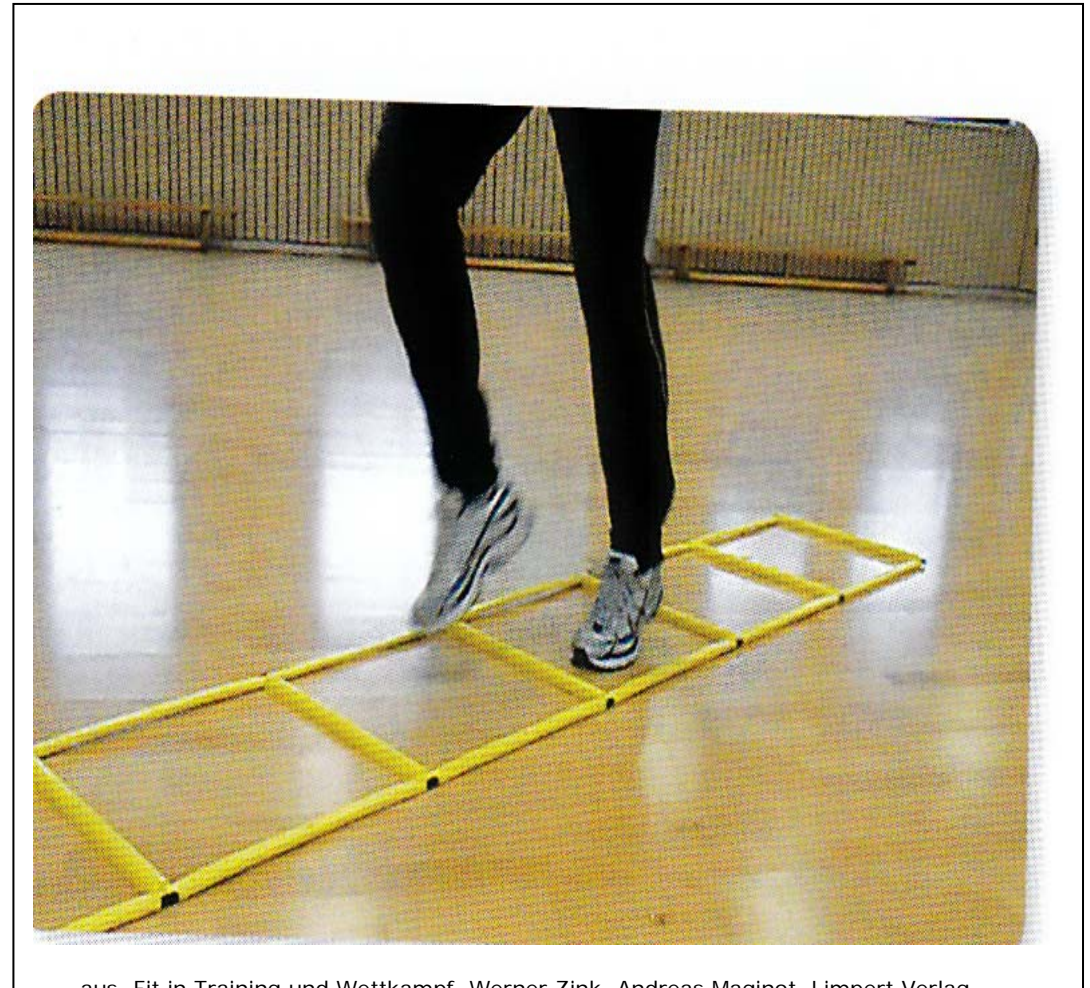
Fähigkeit: Rhythmusfähigkeit

Übungsausführung:

- Die Leiter möglichst schnell vorwärts durchgehen
- Variante:
 - Jedes Feld ein Fußkontakt
 - Ein Teilnehmer gibt den Rhythmus vor

Material:

- Therabänder



aus, Fit in Training und Wettkampf, Werner Zink, Andreas Maginot, Limpert Verlag