

Koordination – Differenzierung: Zweierlei

Diese Übung trainiert das Gleichzeitige spielen zweier Sportarten. Der Fokus liegt auf der Koordination insbesondere der Differenzierung.

Zu zweit gleichzeitig einen Fussball zuspielen und mit dem Badmintonracket ein Shuttle hin und her spielen. Den Fussball und das Shuttle im selben oder gegengleichen Takt zuspielen. Auch mit schwachem Fuss oder schwacher Hand ausführen



Variationen

- Verschiedene (Ball-)Kombinationen möglich (z.B. einen Ball prellen, den anderen zuspielen).
- Alleine gegen die Wand ausführen (mit Softball und Tennisracket).

Material: Badmintonracket und Shuttle, Ball

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO