

Koordination: Trainingsaufbau für vier Sportarten

Wie wird das Koordinationstraining in eine Trainingseinheit integriert? Diese Übersicht zeigt, wie die koordinativen Fähigkeiten in vier ausgewählten Sportarten gezielt trainiert werden können.

Koordination – Trainingsaufbau für vier Sportarten

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO