

Koordination – Rhythmisierung: Koordinationsleiter

Die zentralen Elemente bei dieser Übung sind die Rhythmisierung und die korrekte Ausführung einer Abfolge in vorgegebenen Feldern.

Eine Koordinationsleiter (oder andere Markierungen in regelmässigem Abstand) ist ausgelegt. In einer vorgegebenen Abfolge (Rhythmus) und Laufart die Felder passieren: z.B. im Skipping immer zwei Felder vor und ein Feld zurück.



Variation

Mit dem Tempo variieren oder gesprungen ausführen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO