

Training mit Hilfsmitteln – Koordinationsgitter: Transport

Sprungkraft und Gleichgewicht gleichzeitig fördern: In dieser Übung transportieren die Athleten verschiedene Gegenstände von A nach B.



Im Hüpfen verschiedene Gegenstände transportieren oder balancieren. Material bereitlegen, welches die Kinder benutzen können, z.B. Sandsäckli, verschiedene Bälle, Steine, Stäbe.

Variationen

schwieriger

- Einen Ball zwischen den Beinen einklemmen oder einen Gegenstand (auf einer Hand, dem Kopf etc.) balancieren und hüpfen.
- Einen Ball vor dem Absprung aufwerfen und vor der Landung in der Luft fangen.

Materiale: Koordinationsgitter, Sandsäckli, verschiedene Bälle, Steine, Stäbe, usw.

Quelle: Zeitschrift «mobile» 5/2007, S. 29-31, Eva und Hansruedi Baumann, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO