

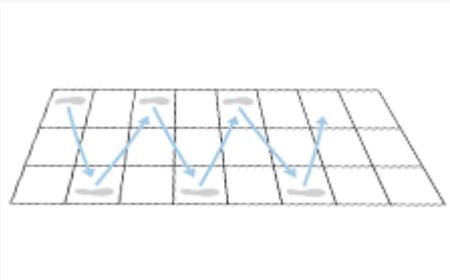
# Training mit Hilfsmitteln – Koordinationsgitter: Grosser Zickzack

Das Koordinationsgitter bietet auch leistungsorientierten Sportlerinnen und Sportlern die Möglichkeit, ihre Schnelligkeit, Koordination und Sprungkraft gezielt zu verbessern. In dieser Übung kann sowohl der Trainer als auch der Athlet die Vorgaben bestimmen.



Beidbeinige Sprünge im Zickzack. Startsprung ins erste Feld, anschliessend Sprung nach links mit Gitterrand zwischen den Füßen. Zwischensprung ins nächste Feld, anschliessend Sprung nach rechts. Kleiner Zickzack: Nur Sprünge auf eine Seite mit Zwischensprung ins Feld.

## Variationen



## schwieriger

- Nur einbeinig ausführen. Oder zur Seite hin auf ein Bein, Sprung ins Feld auf beide Beine.
- Laufsprünge im Zickzack von einem Bein auf das andere. Maximaler Absprung in die Höhe und Weite. «Sprungweiten» den Fähigkeiten anpassen. Verschiedene Sprungkombinationen (z.B. rechts-rechts, links-links; Kreuzsprünge) ausführen (siehe 2. Illustration).

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**