

Training mit Hilfsmitteln – Koordinationsgitter: Schnelle Beine

Mit dieser Übung können auch leistungsorientierte Sportlerinnen und Sportler mithilfe des Koordinationsgitters ihre Schnelligkeit, Koordination und Sprungkraft gezielt verbessern.



Beginn vor einer äusseren Reihe. Mit Blick geradeaus und schnellen kurzen Schritten in jedes Feld einen Bodenkontakt setzen. Ohne Unterbruch in die mittlere Reihe wechseln und rückwärts sprinten. Anschliessend Wechsel zur letzten äusseren Reihe.

Variation

schwieriger

Sprint (zehn Meter) zum Gitter, durch eine Zwölferreihe mit kurzen schnellen Schritte laufen und hinaus-sprinten (zehn Meter).

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