

Training mit Hilfsmitteln: Das Koordinationsgitter

Mit dem Koordinationsgitter wird Hüpfen zum Selbstläufer. Es bietet eine weitere Möglichkeit, das Bedürfnis zu Springen und zu Hüpfen bei Kindern und erwachsenen Sportlern neu zu entfachen.

Auf dem Pausenplatz, der Spielwiese oder in der Quartierstrasse: Überall und zu jeder Zeit kann gehüpft und gesprungen werden. Ein Koordinationsgitter bietet eine weitere Möglichkeit, dieses Bewegungsbedürfnis bei Kindern neu zu entfachen.

Für die Schule (bewegter Unterricht, Sportunterricht, Pausengestaltung etc.) bietet das Übungsgitter eine Fülle von variantenreichen Sprungformen und Hüpfspielen. Im Leistungs- und Spitzensport wird es zur Koordinationsschulung und zum Training der Schnelligkeit, der Explosivität sowie der Sprungkraft eingesetzt.

Übungen: Training mit dem Koordinationsgitter

Wichtig bei der Ausführung ist, zuerst die Schrittabfolge und den Rhythmus zu erlernen, bevor die Geschwindigkeit erhöht wird (Technik vor Tempo). Zudem ist im Schnelligkeitstraining auf eine hohe Schrittfrequenz zu achten. Für das Sprungkrafttraining gilt: explosiv-reaktive Sprünge mit kurzen Bodenkontaktzeiten.

Das Springen im Übungsgitter ist nur eine Möglichkeit unter vielen. Mit Kreide oder Klebstreifen können auf Pausenplätzen unzählige eigene «Kreationen» gezeichnet werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO