

Training mit Hilfsmitteln – Koordinationsgitter: Himmel und Hölle

Diese Übung orientiert sich am bekannten Kinderspiel «Himmel und Hölle»: Die Sportlerinnen müssen ein bestimmtes Viereck erreichen und dabei einen vorgegebenen Weg befolgen.



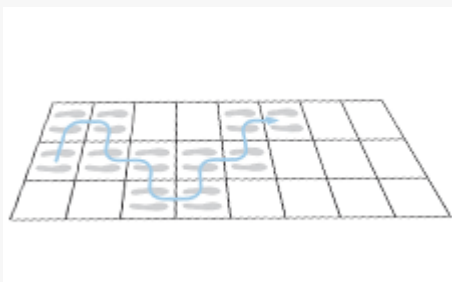
Zwei Felder sind mit Klebstreifen oder Kreide unterteilt, das letzte Feld bildet die Hölle. Gestartet wird von der Erde aus. Die Felder müssen in einer vorgegebenen Reihenfolge und mit korrekter Fussabfolge (ein-/beidbeinig) gesprungen werden (eigene Regeln definieren). Wer in die Hölle oder auf die Ränder des Gitters springt, macht einen Fehler.

Variationen



- Mit einem Wurfgegenstand (Jonglierball, Stein): Bei Feld 1 beginnen. Das besetzte Feld muss immer übersprungen werden.
- Immer zwei Felder vorwärts springen und eines zurück, bis das Gitter durchsprungen ist. Evtl. zusätzlich mit Vorwärts- und Rückwärtszählen verbinden. Als Erleichterung zum Mitzählen können die Zahlen in die Felder geschrieben werden (siehe 2. Illustration).

schwieriger



- Beidbeinige Sprünge mit parallelen Füßen von Feld zu Feld. Start vor der mittleren Reihe. Sprünge vorwärts im Wechsel mit Sprüngen seitwärts. Bei jedem Sprung kräftiger Abdruck in die Höhe. Verschiedene Sprungkombinationen (z.B. im Zickzack; zwei vor, eins zurück) mit unterschiedlichen «Sprungweiten» ausführen (siehe 3. Illustration).

Material: Koordinationsgitter, Klebstreifen oder Kreide (Basisübung), Jonglierball oder Stein (Variante 1)

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