

# Koordination

mobile  
praxis

38

1|08 BASPO & SVSS



Spezialausgaben  
in Ergänzung zur J+S Broschüre  
«Trainingslehre»

- 24 Aufwärmen
- 26 Kraft 1
- 28 Schnelligkeit
- 30 Ausdauer
- 32 Kraft 2
- 34 Beweglichkeit

38 Koordination  
Regeneration



mobilepraxis ist eine Beilage  
von «mobile», der Fachzeitschrift  
für Sport.

Leserinnen und Leser können  
zusätzliche Exemplare von «mobile-  
praxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»):  
Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile-  
praxis»): Fr. 5.–/€ 3,50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch



Gut entwickelte koordinative Fähigkeiten sind eine wichtige Grundlage für sportliches Handeln und motorisches Lernen. Früh übt sich auch hier, ausgelernt hat aber niemand.

Ralph Hunziker, Andreas Weber

Fotos: Philipp Reinmann; Layout: Monique Marzo

► Volleyball-Meisterschaftsspiel. Die Pässeuse spielt den Ball nach aussen. Daraufhin startet die Angreiferin (Reaktion) zur ihrem Drei-Schritt-Anlauf (Rhythmus), springt im beidbeinigen Stand ab (Gleichgewicht), erkennt in der Luft den gegnerischen Dreierblock (Orientierung) und spielt den Ball präzise (Differenzierung) mit einer Finte in den freien Raum des gegnerischen Feldes. Dieses Beispiel zeigt: Bei einer komplexen sportlichen Handlung sind immer mehrere koordinative Fähigkeiten im Spiel.

## Schwierigkeit Synchronisierung

Was das Beispiel nicht zeigt: Selbst in einer einzelnen Teilbewegung, sind mehrere Fähigkeiten aufeinander abzustimmen. Bei der präzise platzierten Finte ist neben der Differenzierungsfähigkeit die Orientierung gefragt, um zu erkennen, wo der freie Raum im gegnerischen Feld ist. Oder: Um auf den Pass der Zuspielerin reagieren zu können, muss er zuerst wahrgenommen werden. Koordination ist also eine Frage von Steuerungsmechanismen. Und diese zu synchronisieren, darin liegt die Herausforderung. Sportliches Handeln setzt immer eine Kombination von mehreren Fähigkeiten voraus. Eine koordinative Fähigkeit kommt nie isoliert vor.

## Fünf Fähigkeiten unter der Lupe

Trotz dieser Verknüpfung werden in der Theorie fünf einzelne koordinative Fähigkeiten unterschieden: Die Orientierungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit. Die vorliegende Praxisbeilage ist anhand dieser (theoretischen) Unterteilung strukturiert. Auf den Seiten zwei bis elf werden zu jeder Fähigkeit vielfältige, sportartübergreifende Übungen präsentiert, die sich insbesondere für das Grundlagentraining in der Vorbereitungsphase eignen, gefolgt von einem Koordinationscircuit auf den Seiten 12 und 13. Die abschliessende Doppelseite zeigt, wie die koordinativen Fähigkeiten in einzelnen Sportarten gezielt trainiert werden können. //

# Fokus auf das Ziel

## Alleskönner

10-14 15-20



**Wie?** Einen Ball leicht über den Kopf werfen und hinter dem Rücken fangen (ohne sich zu drehen!). Anschliessend zurück über den Kopf nach vorne werfen.

**Variationen:**

- Kolonnenwurf. Eine Gruppe von Spielern steht hintereinander. Einander rw über die Köpfe zuwerfen;
- Wurf rückwärts zwischen den Beinen durch in die Höhe und über dem Kopf fangen.

## Ballkünstler

10-14 15-20 20+



**Wie?** Im Stehen einen Ball in die Höhe oder gegen eine Wand werfen, eine ganze Drehung um die Längsachse ausführen und den Ball vor dem Bodenkontakt wieder fangen.

**Variationen:**

- Hochwerfen, eine Rolle vw/rw auf einer Matte ausführen und den Ball fangen.
- Der Partner spielt einen Ball zu. Nach der Drehung den Ball sofort zurückspielen (direktes Zuspiel oder nach Annahme).

## Blinder Weg

15-20 20+



**Wie?** Mit Markierungen (keine Malstäbe, da Unfallgefahr!) wird ein einfacher Laufparcours abgesteckt. Wer kann sich die korrekte Laufstrecke gedanklich so gut einprägen, dass er sie mit geschlossenen Augen ohne Fehler ablaufen kann.

**Variation:** Partner ist «Blindenführer» und gibt verbale Hilfestellungen.

## Mit- und gegeneinander

10-14 15-20



**Wie?** Zwei Spieler bewegen sich frei und spielen sich einen Ball zu. Auf ein visuelles (akustisches) Zeichen der Trainerin kommt es zum Zweikampf (ca. zehn Sekunden) um den Ball. Wer kann ihn behaupten?

**Variation:** Matten, Kastenteile etc. dienen als Tore. Wer erzielt im 1:1 mehr Treffer?

## Luftibus

-10 10-14 15-20



**Wie?** Zwei, drei oder mehr Ballone (oder Tücher) gleichzeitig in der Luft halten, ohne dass einer zu Boden fällt. Evtl. mit Zusatzhilfe wie Tennis- oder Badmintonracket ausführen.

**Variation:** Zu zweit oder in der Gruppe mehrere Ballone in der Luft halten.

## Raum als Referenzpunkt

► Ein Sportler, der einen Salto ausführt, braucht eine gute Orientierungsfähigkeit, um sicher auf den Beinen landen zu können. Ebenfalls der Orientierung zugeordnet wird zum Beispiel die Spielübersicht einer Fussballerin, die nach der Ballannahme mit einer Drehung noch weiss, wo sich ihre Mitspielerinnen auf dem Feld befinden.

## «Goldenes Lernalter»

► Das Kindesalter ist die Entwicklungsphase mit dem grössten Lernerfolg – auch im Koordinationstraining. Je früher Kinder Gelegenheit erhalten, ihre sensomotorischen Fähigkeiten zu erproben und wichtige (erste) Bewegungserfahrungen zu sammeln, desto besser können sie ihr Potenzial ausschöpfen und desto vielseitiger sind ihre technischen Fertigkeiten. Die Förderung der koordinativen Fähigkeiten muss deshalb bereits im frühen Kindesalter durch vielseitige Lernsituationen erfolgen.

## Königsprellen

-10 10-14 15-20



**Wie?** Alle prellen (dribbeln) mit dem Ball in einem begrenzten Raum. Jeder versucht, einem anderen den Ball wegzuspielen, ohne seinen eigenen zu verlieren. Kein Körperkontakt. Bei Ballverlust steigt man ein Feld ab. Wer sich am Schluss noch im Startfeld befindet, ist König.

## Hindernispass

10-14 15-20



**Wie?** Zuspiele über oder um ein visuelles Hindernis. Z. B. A und B spielen sich über einen Mattenwagen Bälle zu.  
**Variation:** Wettkampfform (Einzel- oder Doppelspiel). Spielfeld begrenzen und Schiedsrichter bestimmen.

## Störenfriede

15-20 20+



**Wie?** Zu zweit oder zu dritt frei bewegen und Pässe zu spielen. Ausgewählte Störenfriede (mit Spielabzeichen markiert) versuchen, die Zuspiele abzufangen, geben den Ball aber gleich wieder frei. Pro abgefangenen Ball muss das Zweier-/Dreier-team eine Zusatzaufgabe erfüllen.

## Mehrtore-Spiel

10-14 15-20 20+



**Wie?** Eine umgekippte Langbank ist direkt vor einem Unihockeytor platziert. Es wird gleichzeitig Fussball (auf die Langbänke) und Unihockey (auf die Tore) gespielt. Mit dem Fuss darf nur der Fussball und mit dem Schläger nur der Unihockeyball gespielt werden.

**Variation:** In einer Sportart auf mehrere Tore spielen, z. B. Basketball: Jedes Team spielt auf drei Körbe.

## Fünf gegen Zwei

15-20 20+



**Wie?** Fünf «Angreifer» versuchen gegen zwei «Verteidiger» in einem begrenzten Raum möglichst viele Pässe zu spielen. Berührt ein Verteidiger den Ball, wird dieser zum Angreifer und der fehlbare Angreifer zum neuen Verteidiger.

**Variation:** Passart vorgeben (nur Bodenpässe, Rückhandpässe, mit dem schwachen Fuss etc.).

## Blinder Mann

10-14 15-20 20+



**Wie?** A steht auf einer Linie und schliesst die Augen. Nach mehrmaligem Drehen um die eigene Körperachse (Partner hilft) versucht er, blind (oder mit geöffneten Augen) auf der Linie zu laufen (der Partner steht zur Sicherheit neben A).

**Variation:** B steht in einer Entfernung von drei Metern und gibt ein akustisches Zeichen. A versucht, zu B hinzulaufen.

## Gefragte Wechselbeziehung

► Eine koordinative Fähigkeit kommt nie einzeln zum Zug. Einerseits steht die Koordination immer in Wechselbeziehung mit konditionellen Fähigkeiten. Andererseits ist in sportlichen Handlungen immer eine Kombination von mehreren koordinativen Fähigkeiten gefragt. Wer beispielsweise auf dem Balancebrett im Gleichgewicht

stehen will, orientiert sich visuell an einem Referenzpunkt. Oder wer versucht, mit zwei Bällen gleichzeitig zu prellen (Differenzierung), ist erfolgreicher, wenn er dies rhythmisch tut. In der Theorie wird zur Vereinfachung aber von fünf isolierten koordinativen Fähigkeiten gesprochen.

# Richtige Dosis finden

## Zweierlei

10-14 15-20 20+



**Wie?** Zu zweit gleichzeitig einen Fussball zuspelen und mit dem Badmintonracket ein Shuttle hin und her spielen. Den Fussball und das Shuttle im selben oder gegengleichen Takt zuspelen. Auch mit schwachem Fuss oder schwacher Hand ausführen

### Variationen:

- Verschiedene (Ball-)Kombinationen möglich (z.B. ein Ball prellen, den anderen zuspelen).
- Alleine gegen die Wand ausführen (mit Softball und Tennisracket).

## Wand ab

-10 10-14 15-20



**Wie?** In den Hallenecken stehend den Ball über zwei Wände zuspelen (oder über zwei Langbänke im rechten Winkel). Der Partner nimmt den Ball an und spielt ihn zurück. Oder: Der Partner steht im Umkreis von fünf bis sechs Meter vom Werfer weg und gibt die Zielvorgabe an.

### Variationen:

- «Wurf-Squash»: Felder vor einer Wand markieren und mit einem Schaumstoffball Squash spielen (ohne/ mit Schläger);
- Via am Boden markierte Felder oder via Tchoukballnetz zuspelen.

## Doppelprellen

-10 10-14 15-20



**Wie?** Gleichzeitig mit der linken und rechten Hand je einen Ball (derselben oder unterschiedlicher Art) prellen. Im selben, gegengleichen oder doppelten Takt ausführen.

**Variation:** Einen Ball hochwerfen und den anderen prellen.

## Klatschen und Stampfen

15-20 20+



**Wie?** Die Füße stampfen abwechselnd im Grundtakt (links-rechts-links-rechts), während die Hände den Rhythmus «Jaaamm-ta-taa-taa» klatschen. Wer es kann, versucht es umgekehrt.

## Schiessbude

-10 10-14 15-20



**Wie?** Verschiedene Zielobjekte (offene Kastenelemente, Markierhüte, Malstäbe, Bälle, Schaukelringe etc.) aus einer vorgegebenen Distanz mit unterschiedlichen Objekten (z. B. Bälle) treffen.

### Variationen:

- Mit unterschiedlichen Bällen
- Freiwürfe in den Basketballkorb treffen;
- «Einsargen»: Kastenelemente liegen offen in unterschiedlichen Abständen bereit. Wer trifft mit dem Badmintonshuttle am meisten Särgen (Wurf oder Schlag mit dem Racket)?

## Blinder Sprungparcours

-10 10-14 15-20



**Wie?** Ein Sprungparcours mit verschiedenen Untergründen (dünne, dicke Matten, Gymnastikmatten, Hallenboden etc.) barfuss durchspringen. Nach jedem Sprung kurz ausbalancieren.

### Rollmops

10-14 15-20



**Wie?** Zwei Teams werfen (schießen) mit verschiedenen Bällen auf den in der Mitte positionierten Ball und treiben diesen über die gegnerische Grundlinie.

**Variationen:**

- Vier Teams im Viereck gegeneinander oder zwei Teams im Kreis;

- Sportartspezifische Ausführung, z. B. mit Unihockeystock/-ball auf Fussbälle.

### Hand und Fuss

15-20 20+



**Wie?** Der Einsatz der Füße erfolgt in einem Vierer-, jener der Arme in einem Dreiertakt. Die Füße führen die Bewegung «Zehenspitze links, Zehenspitze rechts, Ferse links, Ferse rechts» aus, während beide Arme synchron zuerst die Hüfte, dann die Schultern berühren und zum Schluss die Höhe gestreckt werden.

### Wandprellen

10-14 15-20 20+



**Wie?** Zwei (unterschiedliche) Bälle in vorgegebener Technik ohne Unterbruch an die Wand prellen, ohne dass sie zu Boden fallen. Wer schafft am schnellsten 50 Prellversuche?

**Variation:** Eigene Techniken ausprobieren lassen.

### Ungleiche Jonglage

15-20 20+



**Wie?** Mit unterschiedlich schweren/großen Bällen jonglieren. Z. B. je einen Tennis- und einen Handball abwechselnd «übers Kreuz» hochwerfen und wieder fangen.

**Variation:** Mit drei Bällen jonglieren.

## Alles, wirklich alles für die Koordination

**alder + eisenhut**

# Herausfordernder Balanceakt

## Schlappseil

15-20 20+



**Wie?** Zwischen zwei Reckpfosten ein Tau auf Kniehöhe spannen und mit Matten unterlegen. (Barfuss) das Gleichgewicht auf dem Schlappseil halten (freie Technik: Füße hintereinander versetzt oder parallel). Als Starthilfe kann eine Reckstange über dem Kopf eingesetzt werden.

**Variation:** Mit geschlossenen Augen ausführen.

## Skispringer

10-14 15-20



**Wie?** Zwei Langbänke schräg an eine Sprossenwand stellen und fixieren, davor eine Weichbodenmatte platzieren. Stand auf zwei Teppichresten (oder in Filzpantoffeln) zuoberst auf der Langbank mit Griff an der Sprosse. Anrutschen in der Hockeuposition und Absprung auf die Matte.

**Variation:** Neigungswinkel des Anlaufes verändern.

## Labile Bank

10-14 15-20 20+



**Wie?** Eine Langbank mit der Schmalseite nach oben an zwei Ringpaaren auf halber Kniehöhe befestigen und mit Matten unterlegen. Gleichgewicht auf der Langbank halten. Evtl. bringt der Partner die Langbank leicht ins Schwingen.

**Variation:** Die umgedrehte Langbank mit Gymnastik-

stäben unterlegen und darauf balancieren.

## Ballstand

10-14 15-20 20+



**Wie?** Barfuss auf einem Medizinball stehen und das Gleichgewicht halten. Evtl. Zusatzaufgabe bewältigen, wie z. B. mit Bällen jonglieren.

### Variationen:

■ In der Gruppe im Kreis aufstellen. Im Balancieren einander einen Handball zuspieren.

■ Mit beidbeinigen Kniebeugen auf dem Ball kombinieren.

## Schwebesitz

10-14 15-20 20+



**Wie?** Auf einem Gymnastikball in verschiedenen Positionen (Sitz, Kniestand, Bauchlage etc.) das Gleichgewicht halten. Ohne Zuhilfenahme der Arme.

**Variation:** Im Balancieren auf dem Gymnastikball einander einen Ball zuspieren.

## Balancebrett

10-14 15-20 20+



**Wie?** Auf dem Rollobrett das Gleichgewicht halten. Für Einsteiger kann eine Wand als Stütze zur Starthilfe nützlich sein.

**Variation:** Gleichzeitig mit Bällen jonglieren.

## Duell

-10 10-14 15-20



**Wie?** Zwei Spieler stehen einbeinig auf der Schmalseite der Langbank, die Schwungbeine berühren sich. Mit Druckveränderung den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen.

**Variation:** Schulter an Schulter stehen und sich gegenseitig von der Langbank drücken.

## Kastensurfer

-10 10-14 15-20



**Wie?** Ein Kastendeckel wird auf drei bis vier Medizin- oder Basketbälle gelegt. Auf dem Kastendeckel stehend, das Gleichgewicht halten.

**Variationen:** Zusatzaufgabe lösen (z.B. Sprung mit halber Drehung, Bälle zuwerfen).

## Medizinballkampf

10-14 15-20 20+



**Wie?** Stand (ein-/beidbeinig oder nur auf den Zehenspitzen) auf der Schmalseite der Langbank zwei bis drei Meter vor einer Wand. Den Medizinball beidarmig an die Wand stoßen und fangen, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten.

**Variation:** Zwei Spieler stehen sich je auf der Schmalseite der

Langbank stehend gegenüber (ca. drei Meter Abstand). Wer wirft den anderen mit dem Ball aus dem Gleichgewicht?

## Drehbank

10-14 15-20 20+



**Wie?** Auf der Schmalseite der Langbank stehen. Halbe, später ganze Drehungen um das Standbein ausführen, ohne von der Bank zu fallen. Pro Langbank können zwei Personen gleichzeitig üben.

**Variation:** Gegenverkehr. Zu zweit auf der Schmalseite aneinander vorbei gehen, ohne herunter zu fallen.

## «Fliegender» Teppich

10-14 15-20



**Wie?** Eine Weichbodenmatte wird auf Basketbälle gelegt. Wer kann sich auf der Matte im Gleichgewicht halten, während diese von Mitspielern bewegt wird (zuerst vorsichtig, dann immer stärker).

**Variation:** Einbeinig ausführen.

## Glatteis

10-14 15-20



**Wie?** Mit Anlauf auf zwei Teppichresten (oder Ähnliches) springen und im Gleichgewicht weiter gleiten.

**Variation:** «Ben Hur»: Ein Spieler steht auf den Teppichresten und wird mit einem Seil von einem Kollegen gezogen (evtl. Slalomparcours absolvieren).

## Stufenbalance

10-14 15-20



**Wie?** Die Reckstangen sind auf verschiedenen Höhen eingestellt. Diese Treppenstufe mit Partnerhilfe durchsteigen.

**Variation:** Ohne Partnerhilfe.

## Ideenreiche Umgebung

► Um das Gleichgewicht zu schulen, gibt es eine Vielzahl von guten Hilfsmitteln und Geräten. Doch bereits der Einbezug der Umgebung bietet häufig vielfältige Möglichkeiten, die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren: z. B. auf Geländern, Stangen, Mauern, der Schmalseite einer Langbank oder auf instabilen Unterlagen balancieren. Je kleiner und instabiler die Balancierfläche, desto anspruchsvoller die Übungsausführung! Aber auch Turnschuhe, über die man barfuß läuft, oder die blinde Ausführung von Übungen fördern das Gleichgewicht.

# Frage von Takt und Betonung

## Endlos-Unihockey

10-14 15-20



**Wie?** Ein Unihockeyball wird an zwei aneinander geknüpfte Spielbänder befestigt. Diese sind um einen Malstab gelegt. Mit dem Unihockeystock in rhythmischen Vor- und Rückhandschlägen den Ball im (Gegen-) Uhrzeigersinn um den Malstab schlagen.

**Variation:** Ball nur an einem Bänder befestigen (kürzeres Pendel).

## Taktprellen

-10 10-14 15-20



**Wie?** Zu zweit einander gegenüberstehen. A prellt mit einem (Basket-) Ball einen Takt vor. B versucht, diesen zu übernehmen und mitzuprellen.

### Variationen:

- Ausser Sichtweite stehen (z. B. Rücken an Rücken);
- Mit halber (doppelter) Taktgeschwindigkeit oder unterschiedlichen Bällen prellen;

- Einen Rhythmus prellen (Erschwerung).

## Reifenspringen

10-14 15-20 20+



**Wie?** Rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrsprung beim Wendepunkt. Links liegende Reifen bedeuten Sprung auf dem linken Bein und seitliches Ausstrecken des linken Armes. Seitenverkehrt bei rechts liegenden Reifen. Parallel liegende Reifen bedeuten beidbeiniges springen und ausstrecken beider Arme.

## Banklauf

-10 10-14 15-20



**Wie?** Umkehrlauf über Langbänke mit Schmalseite nach oben (oder andere Hindernisse). Vier Langbänke mit einem, zwei und drei Schritten dazwischen überlaufen (hin und zurück um einen Malstab). Anlauf und Auslauf ca. fünf Meter. Abstände der Körpergröße anpassen, indem die Langbänke schräg gestellt werden.

## Basketballstoss

10-14 15-20 20+



**Wie?** Fortlaufendes beidarmiges Stossen eines Basketballes vor der Brust gegen die Wand. Stossen in der Ausfallschrittstellung, und fangen in der Grätschstellung. Abwechselnd das linke und rechte Bein nach vorne setzen.

## Koordinationsleiter

-10 10-14 15-20



**Wie?** Eine Koordinationsleiter (oder andere Markierungen in regelmässigem Abstand) ist ausgelegt. In einer vorgegebenen Abfolge (Rhythmus) und Laufart die Felder passieren: z. B. im Skipping immer zwei Felder vor und ein Feld zurück.

**Variation:** Mit dem Tempo variieren oder gesprungen ausführen.

## Zwei Bälle im Spiel

-10 10-14 15-20



**Wie?** Zu zweit, einander gegenüber stehend, mit einem beliebigen Ball beid- oder einhändig im selben Takt prellen. Nach dreimaligem Prellen gegenseitiges Ballzuspiel zum erneuten dreimaligen Prellen etc.

**Variation:** Abstand verkürzen. Bälle einmal links, dann rechts zuspielen oder via Boden.

## Seilspringen

-10 10-14 15-20



**Wie?** Vorgegebene Rhythmen selbständig springen. Z.B. zweimal mit Zwischenhupf, dann zweimal ohne etc. Oder: Zu zweit. A springt vor, B übernimmt den Rhythmus.

**Variationen:**

■ Zu zweit im selben Seil springen (siehe Foto).

■ Sprunglaufen mit

gleichzeitigem Durchschwingen des Seils bei jedem Sprung. Zehn Sprünge rhythmisch aneinanderreihen.

## Pedalo

10-14 15-20



**Wie?** Fahren mit dem Pedalo. Wettkampf gegeneinander bis zu einer Markierung. Wer mit einem Körperteil den Boden berührt, muss zwei Meter zurücksetzen. Evtl. in Stafettenform ausführen.

**Variation:** Rückwärts versuchen oder zu zweit mit dem «Tandem-Pedalo» fahren.

## Schwungseil

10-14 15-20 20+



**Wie?** Zwei schwingen rhythmisch das Schwungseil. Die Restlichen versuchen hinein zu laufen, in der Mitte zu springen und ohne Fehler hinaus zu laufen. Evtl. mehrere gleichzeitig.

**Variation:** Mit einem Ball prellend durchlaufen oder in der Mitte hüpfen und einen Ball fangen und zurück spielen.

## Gut zu wissen

► Koordinative Fähigkeiten ermöglichen uns, Bewegungsaufgaben situationsgerecht und ökonomisch zu lösen, sie sind die Basis unterschiedlicher Fertigkeiten in Alltag (Beruf und Freizeit) und Sport. Wer sie fördert, verbessert gleichzeitig die Technik, denn gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten erleichtern das Lernen komplexer Bewegungsaufgaben. Auf was ist aber im Koordinations- und Techniktraining zu achten?

■ **Lernen ist einfacher als Umlernen:** Es ist wichtig, von Anfang an die richtigen Bewegungsmuster zu lernen.

■ **Vielfalt statt Einfalt:** Wer auf vielfältige Art immer wieder dieselben Fähigkeiten trainiert (ohne dasselbe zu tun), lernt effizienter. Variation und Abwechslung der Übungsauswahl sind das A und O.

■ **Vom Einfachen zum Schweren:** Wer erste einfache Bewegungsaufgaben beherrscht, kann mit geeigneten Übungsvariation unter erschwerten Bedingungen (z.B. zwei Dinge gleichzeitig tun) neu herausgefordert werden.

■ **Selbständig üben lassen:** Selbstbestimmtes Erfahren und Entdecken bei koordinativen Formen fördert die Eigenständigkeit, dadurch auch die Motivation und führt zu grösserem Lernerfolg. Bleibt der natürlich Bewegungsdrang der Kinder und Jugendlichen aus, kann mit gezielten Bewegungsaufgaben und Hilfestellungen die Motivation beeinflusst werden.

■ **Koordination vor Kondition:** Koordinative und technische Bewegungsaufgaben sind im Training zeitlich vor konditionell belastenden Einheiten zu platzieren.

■ **Man lernt nie aus:** Im Kindesalter ist die Lernfähigkeit im koordinativen Bereich am grössten («Goldenes Lernalter»). Wichtig ist deren Training aber immer. Während des intensiven Wachstumsschubs in der puberalen Phase und den damit verbundenen «koordinativen Schwierigkeiten» gilt es, die koordinativen Fähigkeiten der Jugendlichen gezielt und dosiert zu fördern. Und wer im Erwachsenen- und Seniorenalter sein (brachliegendes) Koordinationsrepertoire herausfordernd anwendet und variiert, fördert seine «motorische Schlagfertigkeit» und kann so Unfällen präventiv vorbeugen.

# Blitzschnell handeln

## Keine Angst im Rücken

-10 10-14 15-20



**Wie?** Zu zweit. B steht eine Armlänge im Rücken von A und hält einen Ball. B lässt den Ball los. Sobald A den Ball auf dem Boden aufprallen hört, darf er sich drehen und versucht, den Ball vor dem zweiten Bodenkontakt zu fangen. Bei Erfolg gibt es Rollentausch.

**Variation:** B wirft den Ball über A. Fängt er ihn vor der ersten oder zweiten Bodenberührung?

## Händeklatschen

-10 10-14



**Wie?** A und B stehen sich gegenüber. Beide strecken ihre Arme nach vorne aus. B platziert seine Hände unter die von A und versucht, mit einer oder beiden Händen auf die Handfläche von A zu schlagen. Dieser versucht, die Hände zurück zu ziehen.

**Variation:** Auf den Handflächen von A liegen Tennisbälle, die B zuschnappen versucht.

## Abpraller

10-14 15-20 20+



**Wie?** Zu zweit. Spieler A steht zwei bis vier Meter vor einer Wand, der Partner in seinem Rücken. Dieser wirft einen Ball an die Wand. Der Spieler A versucht, den Abpraller vor dem Auftreffen des Balles auf den Boden zu fangen.

**Variation:** Spieler A steht mit dem Rücken zur Wand, dreht sich und fängt den Ball.

## Fallstabtest

10-14 15-20 20+



**Wie?** Der Unterarm ist auf einer Unterlage (z. B. Schwedenkasten) aufgestützt und der Fallstab ist so in der Hand platziert, dass das Stabende an der Handunterkante anliegt. Der Partner lässt den Fallstab los. Möglichst schnell den fallenden Stab fassen. Gemessen wird vom Stabende bis zur

Handunterkante.

**Variation:** Mit zwei Fallstäben gleichzeitig oder versetzt ausprobieren.

## Plätze wechseln

10-14 15-20



**Wie?** Die Gruppe bildet einen Kreis (sitzend, stehend). In der Mitte des Kreises steht ein Fänger. Jeder Kreisspieler erhält eine Nummer. Zwei Nummern werden aufgerufen, welche ihre Plätze wechseln müssen.

Der Fänger versucht, einen

Läufer zu fangen, der ihn ablösen muss.

**Variation:** Mehrere Nummern gleichzeitig aufrufen.

## Knobelsprint

-10 10-14 15-20



**Wie?** Die Spieler stehen sich paarweise an der Mittellinie gegenüber und knobeln mit den Symbolen «Schere-Stein-Papier». Der Unterlegene sprintet weg, der Knobelsieger versucht, ihn abzufangen

(Berührung). Sieger steigen auf, Verlierer ab.

**Variation:** Turnschuhraub. Ein Turnschuh liegt auf der Mittellinie. Wer kann den Schuh stehlen und hinter die Linie retten?

## Verfolgungsjagd

10-14 15-20 20+



**Wie?** Zwei Spieler stehen im Abstand von einem Meter hintereinander. Jedes Paar spielt für sich. Der Vordermann versucht auf eigenes Kommando zur Ziellinie zu sprinten, der Hintermann, ihn abzufangen. Pro Durchgang

wird ein Punkt vergeben.

**Variation:** Startposition vorgeben oder sportartspezifisch ausführen (z. B. Ballführen mit Unihockeyschläger).

## Der Schlange ausweichen

-10 10-14 15-20



**Wie?** Ein Tau (oder Schwungseil) ist an einem Ende festgebunden, das andere hält der Leiter in der Hand. Er erzeugt schlangenartige, flache Bewegungen knapp über dem Boden, denen die Spieler mit hüpfen auszuweichen ver-

suchen. Wer das Tau berührt, scheidet aus.

**Variation:** Die Spieler stehen im Kreis und der Leiter im Zentrum schwingt das Tau im Kreis.

## Kampf um den Oberschenkel

-10 10-14 15-20



**Wie?** A und B stehen einander gegenüber. Beide versuchen, in vorgegebener Zeit möglichst oft den Oberschenkel des Gegners zu berühren, ohne selber getroffen zu werden. Neubeginn nach jedem Treffer.

**Variation:** Bündelklau.

Spielbündel (in den Hosenbund oder in die Socken geklemmt) des Gegners klauen.

## Schlägerraub

-10 10-14 15-20



**Wie?** Die Gruppe ist in einem Feld verteilt. Jede Spielerin hat einen (Badminton-, Baseball-, Tennis- etc.) Schläger und hält ihn mit dem Kopf nach unten auf den Boden. Auf ein Startzeichen müssen sich alle einen neuen Schläger suchen, bevor

dieser zu Boden fällt.

**Variation:** Gruppe durchnummerieren und von Nummer zu Nummer wandern oder zu zweit ausführen.

## Komm mit, lauf weg

-10 10-14



**Wie?** Alle stehen in einem Kreis. Ein Spieler (Fänger) läuft um die Gruppe herum. Durch Zuruf «Komm mit» oder «lauf weg» nimmt er einen Gegner mit oder lässt ihn in die andere Richtung rennen. Wer zuletzt ankommt, ist der neue Fänger. Mehrere Gruppen à ca. sechs Spieler bilden.

**Variation:** Alle dribbeln mit dem Fuss-, Basket-, Handball oder mit dem Unihockeyschläger/-ball.

## Vierersprint

10-14 15-20 20+



**Wie?** Zwei Kolonnen à je vier Spieler, die im Abstand von einem bis zwei Meter hintereinander stehen. Im Rücken der Spieler steht die Trainerin auf der Ziellinie und rollt einen Ball zwischen den Kolonnen hindurch. Bei Blickkontakt des Balles dürfen die Spieler zur Ziellinie sprinten. Wer holt den Vordermann ein?

**Variation:** Sportartspezifische Ausführung (mit Ball am Fuss, am Stock, prellend etc.)

## Die Nerven spielen mit

► Die Reaktionsfähigkeit – also das Reagieren auf ein Signal – kann nur in beschränktem Mass verbessert werden. Denn

zu einem Teil ist diese durch das Nervensystem bzw. der Nervenleitgeschwindigkeit vorbestimmt. Durch reaktive

Übungsformen können aber die Konzentrationsfähigkeit, die Antizipation sowie die Bewegungshandlung nach der Reak-

tion sehr gut trainiert werden – und so zu einer verbesserten Reaktionsfähigkeit führen.

# Ein Circuit zum Ausprobieren

## 11 Doppel- und Wandprellen

**Wie?** Zwei (gleiche) Bälle gleichzeitig im selben oder gegengleichen Takt auf dem Boden prellen. Nach zehn Wiederholungen ohne Unterbruch Wechsel zum Prellen gegen die Wand etc.

**Wozu?** Förderung der Differenzierungsfähigkeit.



## 12 Drehbank

**Wie?** Auf der Schmalseite der Langbank stehen. Halbe, später ganze Drehungen um ein Standbein ausführen, ohne von der Bank zu fallen. Pro Langbank können zwei Personen gleichzeitig ausprobieren.

**Wozu?** Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.



## 10 Kampf um den Oberschenkel

**Wie?** A und B stehen einander gegenüber. Beide versuchen in vorgegebener Zeit, möglichst oft den Oberschenkel des Gegners zu berühren, ohne selber getroffen zu werden.

**Variation:** Bündelklau. Spielbündel (in den Hosenbund oder in die Socken geklemmt) des Gegners klauen.

**Wozu?** Förderung der Reaktionsfähigkeit.



## 9 Basketballstoss

**Wie?** Fortlaufendes beidarmiges Stossen eines Basketballbes vor der Brust gegen die Wand. Stossen in der Ausfallschrittsstellung, abwechslungsweise linkes und rechtes Bein vorne. Dazwischen den Ball jeweils in der Grätschstellung fangen.

**Wozu?** Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit.



## 8 Ballstand

**Wie?** Barfuss auf einem Medizinball stehen und das Gleichgewicht halten. Evtl. gleichzeitig mit Bällen jonglieren.

**Wozu?** Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.



## 7 Zweierlei

**Wie?** Zu zweit gleichzeitig einen Fussball zuspiesen und mit dem Badmintonracket einen Shuttle hin und her spielen. Den Fussball und den Shuttle im selben oder gegengleichen Takt passen.

**Wozu?** Förderung der Differenzierungsfähigkeit.



## Gut zu wissen

- Den Circuit mindestens zweimal, idealerweise dreimal absolvieren. Die Anzahl Stationen der zur Verfügung stehenden Zeit anpassen.
- Wenn möglich gleichzeitig mit der Koordination auch die Kondition (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer) fördern: Im Wechsel eine Circuitstation zur Koordination und eine zur Kondition durchführen. (Mögliche Stationen zum Grundlagenkrafttraining bietet mobilePraxis Nr. 26 «Kraft 1»)
- Die Stationen doppelt führen oder den Betrieb so organisieren, dass eine Person arbeitet und die andere pausiert.

## 1 Luftibus

**Wie?** Zwei, drei oder mehr Ballone (oder Tücher) gleichzeitig in der Luft halten, ohne dass einer zu Boden fällt. Evtl. mit Zusatzhilfe wie Tennis- oder Badmintonracket ausführen.  
**Wozu?** Förderung der Orientierungsfähigkeit.



## 2 Ungleiche Jonglage

**Wie?** Mit unterschiedlich schweren/großen Bällen jonglieren. Z. B. je einen Tennis- und einen Handball abwechselnd «übers Kreuz» hochwerfen und wieder fangen.  
**Wozu?** Förderung der Differenzierungsfähigkeit.



## 3 Kastensurfer

**Wie?** Ein Kastendeckel wird auf drei bis vier Medizin- oder Basketbälle gelegt. Auf dem Kastendeckel stehend das Gleichgewicht halten.  
**Wozu?** Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.



## 4 Reifenspringen

**Wie?** Rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrsprung beim Wendepunkt. Links liegende Reifen bedeuten Sprung auf dem linken Bein und seitliches Ausstrecken des linken Armes. Seitenverkehrt bei rechts liegenden Reifen. Parallel liegende Reifen bedeuten beidbeiniges Springen und Ausstrecken beider Arme.  
**Wozu?** Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit.



- Musikalische Begleitung motiviert und setzt Zeichen für den Wechsel.
- Arbeitszeiten: Je nach Trainingsabsicht und Gestaltung des Circuits verändert sich das Verhältnis zwischen Belastung und Pause. Beim Grundlagentraining eignen sich «30"-30"» bis «45"-45"» Sequenzen.

## 6 Ballkünstler

**Wie?** Im Stehen einen Ball in die Höhe werfen, eine Rolle vorwärts/rückwärts auf einer Matte ausführen und den Ball wieder fangen.  
**Wozu?** Förderung der Orientierungsfähigkeit.



## 5 Abpraller

**Wie?** Zu zweit. Spielerin A steht zwei bis vier Meter vor einer Wand, die Partnerin in ihrem Rücken. Diese wirft einen Ball an die Wand. Die Spielerin A versucht, den Abpraller vor dem Auftreffen des Balles auf den Boden zu fangen. Wechsel nach fünf gelungenen Versuchen.  
**Wozu?** Förderung der Reaktionsfähigkeit.



# Für jede Fähigkeit eine Sportart

Sportart (Koord. Fähigkeit)	Trampolinspringen (Orientierung)	Ski alpin (Differenzierung)	Sportartübergreifend (Gleichgewicht)
<b>Anforderungen Koordination</b>	Trampolinspringen erfordert insbesondere bei Fortgeschrittenen eine gut ausgebildete Orientierungsfähigkeit.	Die sich laufend veränderten Rahmenbedingungen (z. B. Wetter, Schnee, Hangneigung) stellen hohe Anforderungen an die Differenzierungsfähigkeit.	Das Spiel mit dem (Un-) Gleichgewicht zu beherrschen, ist ein wichtiger Faktor in allen Sportarten.
<b>Trainingsgruppe</b>	Schulklasse (Knaben und Mädchen). <b>10–14</b>	Knaben und Mädchen. <b>15–20</b>	Knaben und Mädchen. <b>15–20</b>
<b>Niveau</b>	Anfänger mit genügen Körperspannung, die bereit sind, Breiten- und Längsachsenschneidungen.	In sämtlichen Lernniveaus (vom Einsteiger bis zum Köhner) auf der Lernstufe Anwenden/Variieren.	Nachwuchsathleten/-innen im Breiten- und Leistungssport.
<b>Zeitpunkt/Periode</b>	Wintersemester (Doppelkennung).	In jeder Trainingsphase im Rahmen des Einfahrens.	Vorbereitungsphase.
<b>Inhalte und Dauer</b>	<b>Aufwärmen (30 Min.)</b> (inkl. Posteninstallation) In Gruppen die Geräte um-, über- und unterlaufen. Spezifische gymnastische Übungen (Trocken- und Spannungsübungen).	<b>Aufwärmen (10 Min.)</b> Spielformen und gymnastische Übungen.	<b>Aufwärmen (15 Min.)</b> Spielerisches Einlaufen, Zweckgymnastik
	<b>Koordination (45 Min.)</b> Postentraining ■ <b>Posten 1</b> (1/3-Halle): Fussballtennis. ■ <b>Posten 2</b> (1/3-Halle): fortlaufender Konditionsparcours. Drei Übungen, z. B. Liegestützel mit Füßen nachziehen; Strecksprünge auf flachen Minitrampolin; Rotation rw und vw an schulterhohen Ringen. ■ <b>Posten 3</b> (1/3-Halle): Übungen im Trampolinspringen (2 Trampoline). Übungsauswahl: <b>Längsachsendrehungen</b> (Lang-)Sitz – 1/2 Dreh. – Vierfüßlerstand; Sitz – 1/4 Dreh. – Sitz; Sitz – 1/2 Dreh. – Stand.  Rücken – 1/2 Dreh. – Vierfüßlerstand; Rücken – 1/2 Dreh. – Bauch; Rücken – 1/4 Dreh. – Rücken. <b>Standsschrauben</b> 1/2; 1/4; 1 1/2 Dreh. <b>Breitachsendrehungen</b> 1 Länge kleine Rollen rw; «Bömbeli» gehockt; «Bömbeli» gebückt. Rücken – 1/2 Salto rw – Vierfüßlerstand; Rücken – 3/4 Salto rw – Stand (= Pull-over); Rücken – 3/4 Salto rw – Sitz; Rücken – 1/4 Salto rw – Rücken.  <b>Durchführung:</b> Pro Posten können 8 Schüler/-innen parallel üben. 3 Durchgänge à je 5 Min. (total 45 Min.).	<b>Koordination (20 Min.)</b> Während des Einfahrens ca. zwei Abfahrten ■ Schuhe im Schaftbereich öffnen. Variation: links und rechts im Wechsel. ■ Fahren im unpräparierten Gelände. <b>Variation:</b> Dieselbe Form sowohl auf Pisten als auch am Pistenrand im Wechsel fahren. ■ Jacke durch Öffnen und Schliessen als Brems(fall)schirm einsetzen. ■ Ein und dieselbe Form rückwärts fahren.	<b>Koordination (25 Min.)</b> In Gruppen bis zu 12 Personen verschiedene Gleichgewichtsübungen unter Anleitung ausprobieren lassen. ■ <b>«Drehbank»</b> (S. 7) ■ <b>«Medizinballkampf»</b> (S. 7) ■ <b>«Duell»</b> (S. 7) ■ <b>«Labile Bank»</b> (S. 6) ■ <b>«Ballstand»</b> (S. 6)  Eigene Balancierideen der Spieler/-innen mit einbeziehen.  Ca. fünf Minuten pro Übung nach dem Prinzip: Jemand führt aus, Partner/-in pausiert. Bei grösseren Trainingsgruppen häufigig Koordinationstraining und häufigig Spiel.
	<b>Technik/Taktik/Kondition</b> Integriert in den Postenbetrieb (Posten 1–3).	<b>Technik/Taktik/Kondition (90 Min.)</b> Gezieltes Technik-Training bekannter Formfamilien (Bsp. Schwung-, Trick- oder Sprungtraining etc.).	<b>Kondition/Spiel (40 Min.)</b> Rumpfkraft- und Sprungkrafttraining. Spiel.
	<b>Ausklang (15 Min.)</b> Schülerjury pro Trampolin: Wer macht den schönsten «Pull-over»? Je ein Versuch. Geräte aufräumen.	<b>Ausklang (20 Min.)</b> Letzte gemeinsame Abfahrt.	<b>Ausklang (10 Min.)</b> Auslaufen, Gymnastik. Spielerische Teamaufgabe lösen.

<b>Leichtathletik (Rhythmisierung)</b>	<b>Tischtennis (Reaktion)</b>
Der Rhythmus ist für die Hürdenläufer die entscheidende koordinative Fähigkeit.	Die Reaktion ist im Tischtennis ein zentraler Aspekt auf jeder Stufe.
Gemischte Nachwuchsatletengruppe. <b>15-20</b>	(Freiwilliger) Schulsport. <b>10-14 15-20</b>
Regionale Spitze, 4-5 Trainings pro Woche.	Einsteiger.
Vorwettkampfperiode.	Ganzjähriger Lehr-/Lerninhalt.
<b>Aufwärmen (20 Min.)</b> Individuelles Einlaufen, Zweckgymnastik (dynamisch)	<b>Aufwärmen (15 Min.)</b> Verschiedene Lauf- und Hüpfformen (mit Schläger und Ball) sowie Beinarbeitstechniken; Gymnastische Übungen.
<b>Koordination (40 Min.)</b> Allgemeine Koordination: ■ <b>«Moulin Rouge»</b> (siehe mobilePraxis Kraft 2, S. 8): 3-4 Formen à 15 Meter mit verschiedenen Bewegungsaufgaben. ■ <b>«Koordinationsleiter»</b> (S. 8): Zwei Felder vor, eins zurück, mit links-rechts Kontakt pro Feld. 4 Durchgänge mit max. Schnelligkeit.  Technikspezifische Koordination: ■ 6-8 Hürden im Abstand von ca. 1,5m im Hopsen überlaufen (Vorschwung-Nachziehbeinübung). 2 Durchgänge pro Bein. ■ Dito, aber gleichzeitig einen Ball seitlich neben der Hürde prellen. 2-3 Durchgänge pro Seite. ■ 6-8 Hürden im Abstand von ca. 4m im 3er Rhythmus seitlich überlaufen (nur Nachziehbein über die Hürde führen). Auf hohe Frequenz achten. 2-3 Durchgänge pro Seite.  Aktivieren der Muskulatur: ■ Frequenzläufe, Sprintleiter und Steigerungsläufe (60m) (siehe mobilePraxis Schnelligkeit, S.7 + 8). ■ Sprints über flache Markierungen am Boden im 3er Rhythmus (ca. 50m).	<b>Koordination (25 Min.)</b> ■ Einspielen auf der Vorhandseite (Vh), sobald A den Schläger dreht, spielt B zur Rückhand (Rh), gefolgt von einem Rückhandduell etc.  ■ B in der Grundstellung mit dem Rücken zum Tisch. A schlägt auf. Sobald B das Aufschlaggeräusch hört, dreht er sich um und spielt zurück. <b>Variation:</b> B muss dorthin zurückspielen, wo A seinen Schläger hinhält.  ■ A steht hinter der Grundlinie und hat 5 Bälle. Er spielt sie mit der Vh direkt ins Feld von B. Dieser versucht, möglichst viele Bälle mit dem Schläger zu berühren. Wer berührt alle 5 Bälle?  ■ B wartet 4 Meter hinter dem Tisch. Sobald A aufschlägt, läuft er zum Tisch und der Ballwechsel wird zu Ende gespielt (2 Sätze).  ■ A und B stehen nebeneinander beim Netzpfosten. A hält den Ball auf der Netzkante und lässt ihn so fallen, dass er ins Feld von B springt. Dieser spielt sofort weiter. Der Ballwechsel wird normal zu Ende gespielt (2 Sätze).
<b>Technik/Taktik/Kondition (20 Min.)</b> Kurzes Techniktraining: Überlaufen von 1-7 Hürden aus Hoch- oder Tiefstart.	<b>Technik/Taktik/Spiel (45 Min.)</b> Vor- und Rückhand Konterübungen in begrenzt variierten Situationen mit unterschiedlichen Spiel- und Wettkampfformen.
<b>Ausklang (20 Min.)</b> Individuelles Auslaufen.	<b>Ausklang (5 Min.)</b> Schattentischtennis, langsames Ausführen der geübten Schläge zur Visualisierung und Festigung der Technik.

► Wie wird das Koordinationstraining in eine Trainingseinheit integriert? Diese Übersicht wie die koordinativen Fähigkeiten in ausgewählten Sportarten gezielt trainiert werden können.

### Literatur

- **BASPO (Hrsg.):** Trainingslehre Jugend+Sport. Magglingen. 2006.
- **Hegner, J.:** Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/BASPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 Seiten.
- **Schweiz. Leichtathletikverband SLV (Hrsg.):** Leichtathletik-Tests. 1984.
- mobilePraxis 1/03 «Faszination Balance». 2003.
- mobilePraxis 1/04 «Schnell wie der Blitz». 2004.
- mobilePraxis Nr. 10 «Faszination Bälle». 2005.
- mobilePraxis Nr. 24 «Aufwärmen». 2007.
- mobilePraxis Nr. 28 «Schnelligkeit». 2007.

### Herzlichen Dank

► an Barbara Bechter (J+S-Fachleiterin Trampolinspringen), Domenic Dannenberger (J+S-Fachleiter Ski Alpin) und Georg Silberschmidt (J+S-Fachleiter Tischtennis) für die wertvolle Unterstützung bei der Realisierung dieser Praxisbeilage und den Berufslernenden der Berufsbildung Baden, die sich als Fotomodelle zur Verfügung gestellt haben.

# Der rechte Dreh



# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

**Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus**  
à Fr. 10.–/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe:            Thema:    Anzahl:

---

Ausgabe:            Thema:    Anzahl:

---

Ausgabe            Thema:    Anzahl:

---

Ausgabe            Thema:    Anzahl:

---

**Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus** à Fr. 5.–/€ 3,50 (+Porto).  
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen  
mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe:            Thema:    Anzahl:

---

Ausgabe:            Thema:    Anzahl:

---

Ausgabe:            Thema:    Anzahl:

---

Ausgabe            Thema:    Anzahl:

---

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied  
in mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.–/Ausland: € 46.–)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren  
(Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement  
(3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

deutsch     französisch     italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Einsenden oder faxen an:** Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,  
Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch