Koordination und Schnelligkeit - VCO Schwerin

- Koordinationsleiter: 2×5, 2×3, 2×4, 2×2
- KOL: Wie Side-Steps L/R, im Fach zusammen immer außen ein Fach weiter, um Hürden in groß: Vor Hürde Füße zusammen, außen nur eins, quick-tap
- 2 im Fach, Sprint über Hürden, die zunehmende Abstände haben. 5 Fächer, etwa 9m
- 4 Starts: Füße nebeneinander, Druck auf ein Bein, und starten

Video

tags
K-Leiter, Koordination, Schnelligkeit, VC Schwerin

CSV Export

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=03koordination:aa7aa6rbqdx8i

Last update: **2025/04/17 05:39**