

Koordination und Schnelligkeit - VCO Schwerin

- Koordinationsleiter: 2×5, 2×4, 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&rev=1606732748>

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

