## **Kopf vs Fuss - kreative Koordination mit Anspruch und Spass**

Lange Hütchenkette aufbauen, gerne 18m. Hütchen in Gruppen aufstellen, maximal 3.

- Vorgabe 1: Anzahl Hütchen=Anzahl Schritte im Zwischenraum, vorwärts laufen
- Vorgabe 2: Anzahl Hütchen=Anzahl Schritte im Zwischenraum, seitwärts laufen
- Vorgabe 3: Slalom. 1 Hütchen=normal, 2 Hütchen=Zwischenraum überspringen, 3 Hütchen=umkreisen.Vorwärts
- Vorgabe 4: Slalom. 1 Hütchen=normal, 2 Hütchen=Zwischenraum überspringen, 3 Hütchen=umkreisen, seitlich

## Video

## tags

Erwärmung, Koordination, Volleyballkompass

**CSV Export** 

## From

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

Permanent link:

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

Last update: 2025/04/17 05:39

