

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&rev=1652024104>

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

