

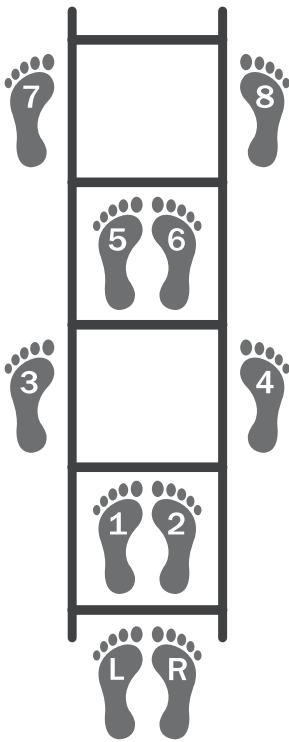
KOORDINATIONSLEITER



Übungsbroschüre



KOORDINATIONSLEITER



IN AND OUT

Frontale Bewegungsrichtung.

IN AND OUT steht für schnelle, kurze Schritte.
Die Laufbewegung sollte auf dem Vorderfuß ausgeführt werden.

Starte mit beiden Füßen, hüftbreit auseinander, am Ende der Leiter.
Gehe mit deinem linken Fuß zuerst in das erste Karree, sofort gefolgt von deinem rechten Fuß.
Gehe nun mit deinem linken Fuß nach links außerhalb vom 2. Karree, anschließend trittst du mit deinem rechten Fuß nach rechts außerhalb vom 2. Karree.
Die Ausführung wird also nicht springend durchgeführt, sondern es findet ein ständiger Belastungswechsel zwischen dem rechten und linken Fuß statt.



HOP

Frontale Bewegungsrichtung.

HOP steht für schnelle, kurze Sprünge.

Die Laufbewegung sollte auf dem Vorderfuß ausgeführt werden.
Starte mit beiden Füßen hüftbreit auseinander am Ende der Leiter.
Springe mit einem Bein immer ein Karree weiter nach vorn bis zum Ende der Leiter. Danach wiederhole das Springen auf einem Bein mit der anderen Seite.

KOORDINATIONSLEITER

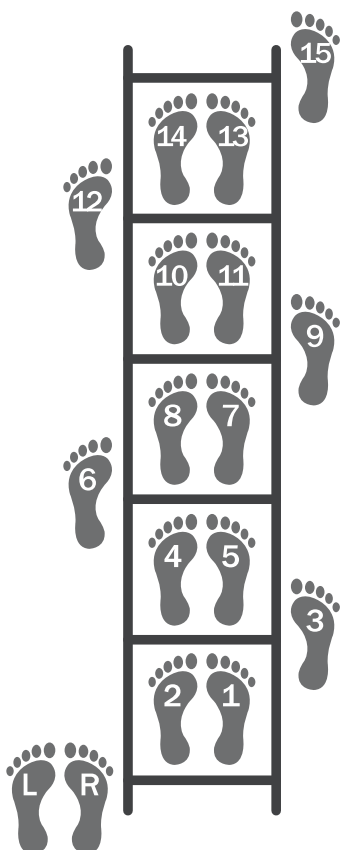


HOP

Frontale Bewegungsrichtung.

HOP steht für schnelle, kurze Sprünge.
Die Sprungbewegung sollte auf dem Vorderfuß ausgeführt werden.

Starte mit dem rechten Fuß im ersten Karree,
und mit dem linken Fuß außerhalb.
Springe mit beiden Füßen gleichzeitig ins zweite Karree, dabei setzt
du den linken Fuß ins Karree und den rechten außerhalb.
Wiederhole die Schritte bis zum Ende der Leiter.



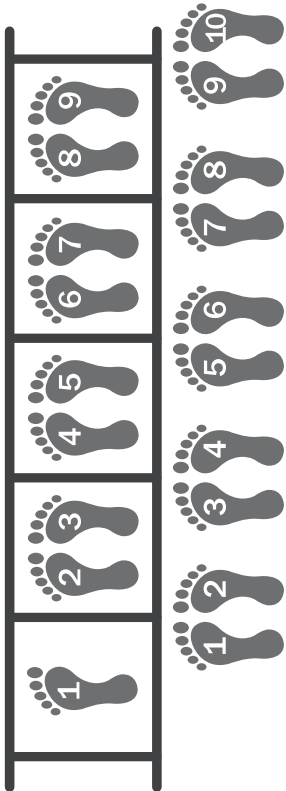
SHUFFLE

Frontale Bewegungsrichtung.

SHUFFLE steht für schnelle, kurze Schritte.
Die Laufbewegung sollte auf dem Vorderfuß ausgeführt werden.

Starte mit beiden Füßen, hüftbreit auseinander,
am linken unteren Ende der Leiter.
Gehe mit dem rechten Fuß in das erste Karree,
sofort gefolgt vom linken Fuß.
Setze den rechten Fuß nach rechts außerhalb der Leiter und gehe mit
dem linken Fuß ins zweite Karree vor, gefolgt vom rechten Fuß.
Es ist ein 1-2-3-Rhythmus, wie beim Walzer.
Die Abfolge ist innen, innen, 1x außen.
Wiederhole die Schritte bis zum Ende der Leiter.

KOORDINATIONSLEITER



ALI SHUFFLE

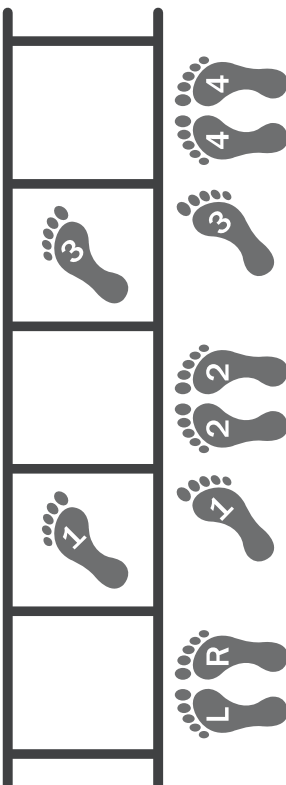
Seitliche Bewegungsrichtung.

ALI SHUFFLE steht für schnelle, kurze Wechselsprünge. Die Sprungbewegung sollte auf dem Vorderfuß ausgeführt werden.

Starte mit beiden Füßen auf der rechten Seite vom ersten Karree. Springe gleichzeitig mit dem linken Fuß ins erste Karree und mit dem rechten springst du auf der Stelle.

Wechsel mit dem nächsten Sprung (Shuffle) die Füße und springe ein Karree weiter, dabei landet der rechte Fuß im 2. Karree und der linke landet außerhalb.

Es ist ein einfacher Wechselsprung, beide Füße landen immer gleichzeitig, mit einer kleinen Rotationsbewegung in der Hüfte. Wiederhole die Schritte bis zum Ende der Leiter.



HOP

Seitliche Bewegungsrichtung.

HOP steht für schnelle, kurze Sprünge. Die Laufbewegung sollte auf dem Vorderfuß ausgeführt werden.

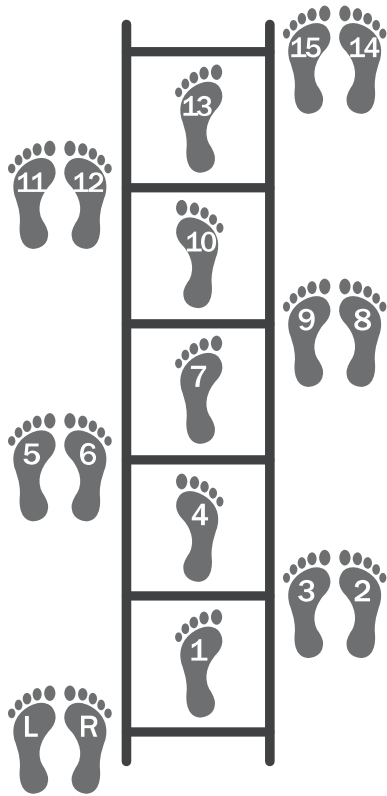
Starte mit beiden Füßen auf der rechten Seite vom ersten Karree mit seitlicher Blickrichtung. Springe mit beiden Beinen gleichzeitig ab und lande gleichzeitig mit dem linken Fuß im zweiten Karree und mit dem rechten Fuß außerhalb des zweiten Karrees.

Dabei machst du eine Rotationsbewegung in der Hüfte sodass die Füße in Frontal/Diagonale Bewegungsrichtung zeigen.

Danach mit einem Schlusssprung nach rechts außerhalb des dritten Karrees mit erneuter seitlicher Blickrichtung.

Wiederhole die Schritte bis zum Ende der Leiter.

KOORDINATIONSLEITER



SHUFFLE

Frontale Bewegungsrichtung.

SHUFFLE steht für schnelle, kurze Schritte.
Die Laufbewegung sollte auf dem Vorderfuß ausgeführt werden.

Starte mit beiden Füßen links außerhalb des ersten Karrees mit frontaler Blickrichtung.

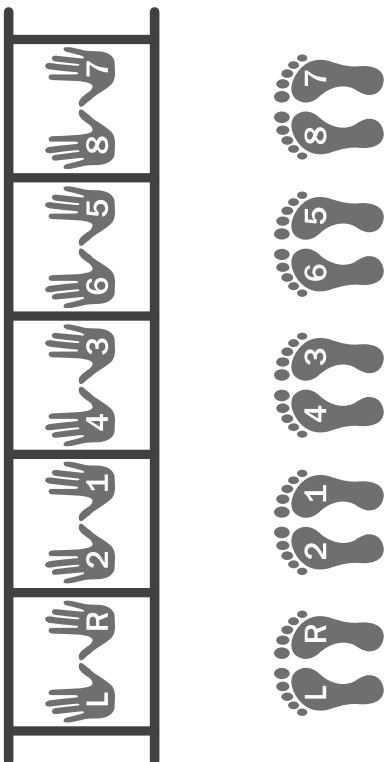
Kreuze dein linkes Bein über dein rechtes und plaziere den linken Fuß in der Mitte des ersten Karrees.

Dein rechtes Bein setzt nach rechts außen, außerhalb der Leiter auf, gefolgt vom linken Bein.

Es ist ein 1-2-3-Rhythmus, wie beim Walzer.

Jetzt kreuzt das rechte Bein von außen, über vorne in die Mitte des zweiten Karrees.

Wiederhole die Schritte bis zum Ende der Leiter.



CRAWL

Seitliche Bewegungsrichtung.

CRAWL steht für schnelles Krabbeln.
Die Laufbewegung sollte auf dem Vorderfuß ausgeführt werden.

Starte mit beiden Füßen auf der rechten Seite ca. 1m vom ersten Karree entfernt mit seitlicher Blickrichtung.

Gehe in die Liegestützposition mit beiden Händen ins erste Karree.

Setze dein rechtes Bein, gleichzeitig mit deinem rechten Arm ins zweite Karree und ziehe mit der linken Seite nach.

Wiederhole die Schritte bis zum Ende der Leiter.