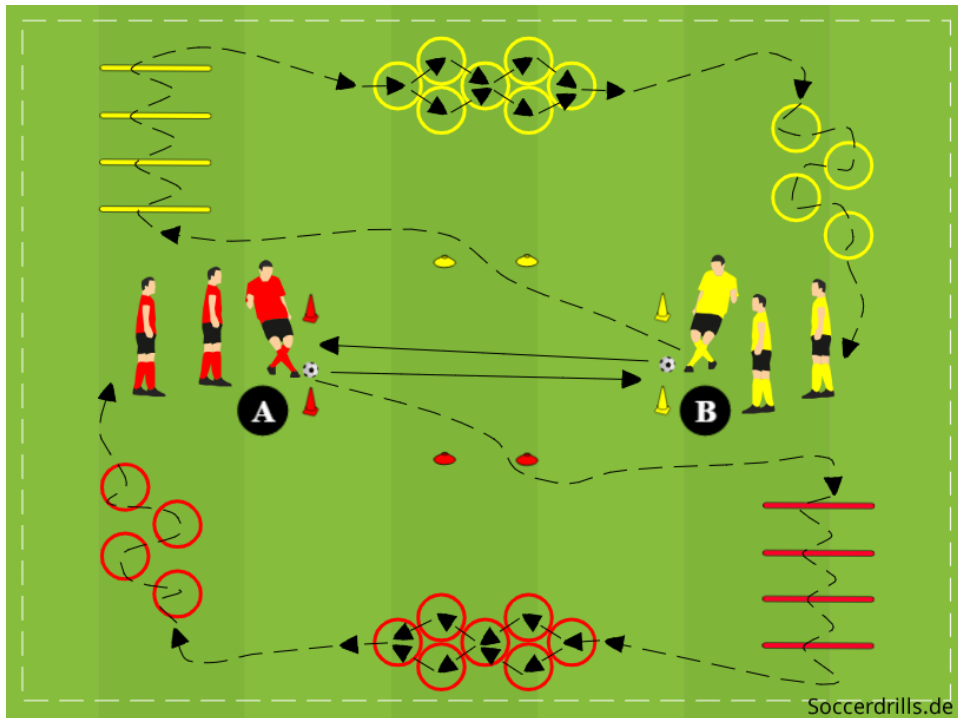


Twin-Koordination-Parcours



Organisation:

- Die Abstände der Hilfsmittel zueinander kannst du nach dem Leistungsvermögen und deiner Intension wählen.
- Im Zentrum bauen wir mit 4 Hütchen einen Passkorridor auf.
- Für die koordinativen Aufgaben in unserem Beispielparcours benötigen wir 22 Reifen, 8 Stangen und 4 Bodenmarkierungen. Die Farben spielen keine Rolle, sie dienen in der Grafik nur zur besseren Übersicht.
- Auf jeder Übungsseite bauen wir die Stationen auf (siehe Grafik). Die Abstände von der linken zur rechten Station sind deutlich größer als der Passkorridor lang ist.
- Die Spieler werden in zwei Gruppen eingeteilt und an den Enden des Passkorridors an den Hütchen postiert. Jede Gruppe verfügt über mindestens einen Ball.

5 V U Z

- Spieler A (rot) passt auf die andere Seite, fast gleichzeitig passt B (gelb) zum nächsten Spieler der roten Mannschaft.
- Nach dem Pass sprinten die Spieler sofort -zwischen den Bodenmarkierungen im Zentrum hindurch- auf die andere Übungsseite zur ersten koordinativen Aufgabe.
- Die Stangen werden nach Bewegungsvorgabe durchlaufen/durchsprungen. Von sämtlichen Sprungarten bis zum Rückwärtslauf, Skippings oder anderen ABC-Läufen ist alles möglich.
- Anschließend geht es zu den ersten Ringen. Diese werden so durchlaufen/durchsprungen, dass in jedem Ring mindestens ein Kontakt ausgeführt wird.
- Von dort geht es zu den 4 Ringen seitlich. Diese liegen weiter auseinander und erfordern leichte Weitsprünge. Auch hier erfolgt mindestens ein Kontakt in jedem Reifen.
- Der Parcours ist dann absolviert und es geht in die Startgruppe zurück.

Variante:

- Der Passkorridor bleibt, baue die weiteren Hilfsmittel nach deiner Fantasie auf.

Trainertipps:

- Je mehr Hilfsmittel du einsetzt, desto interessanter wird es für die Akteure.
- Gehe vor dem Start die Stationen mit dem Team kurz ab, ggf. vormachen.