

## Koordinationsleiter

Heute bieten wir euch ein paar Übungen mit der Koordinationsleiter an:

Falls ihr keine Koordinationsleiter parat habt, kein Problem: Klebt euch einfach mit Kreppband (Felder = ca. 30 x 30 cm) 8 - 10 Felder auf den Boden, malt diese mit Kreide auf oder markiert die Felder z.B. mit Bändern.

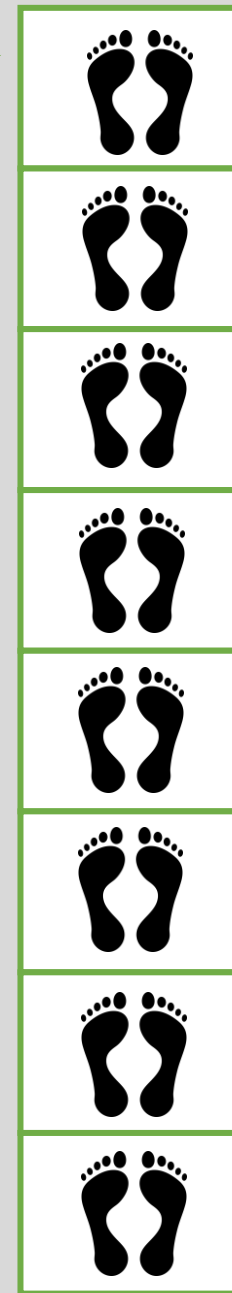
**Vorab** natürlich ein wenig **warmmachen!** Hier könnt ihr ein wenig auf der Stelle laufen, Hampelmänner machen,....

1



In jedes Feld mit einem Fuß

2



Rechter Fuß ins Feld; linker Fuß ins Feld  
Nächstes Feld rechts / links ....

Bei allen  
Übungen gilt:

Jede Aufgabe 3 x  
wiederholen!

Außerhalb der  
„Leiter“ zurück!



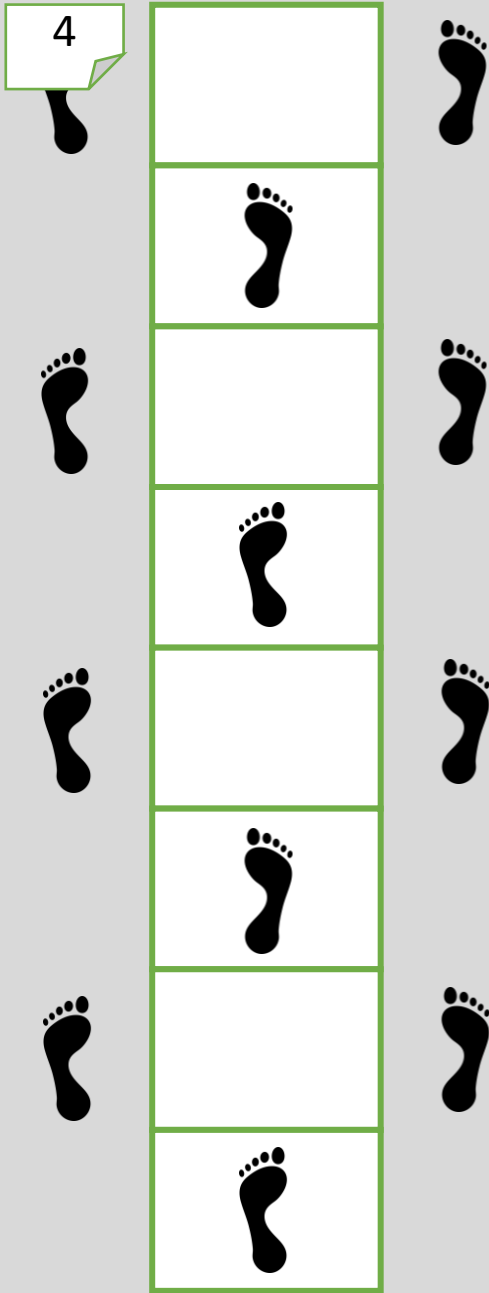
TV Gut-Heil 1865 e.V.  
Dortmund-Aplerbeck

3



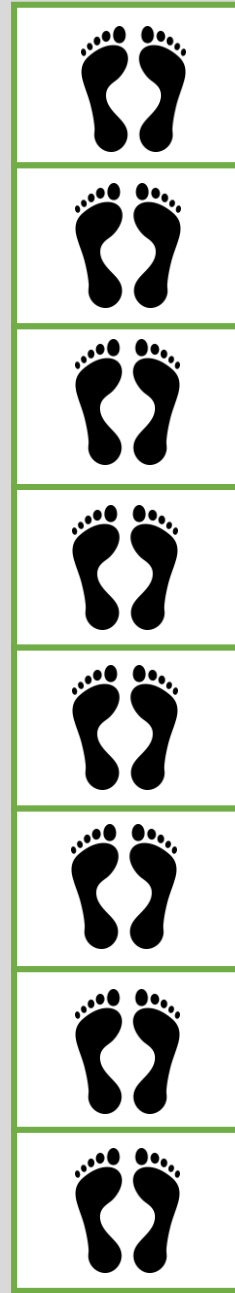
Linker Fuß ins Feld; rechter Fuß ins Feld  
Nächstes Feld links / rechts...

4



Ein Fuß ins Feld, dann beide  
Rechts / links (gleichzeitig) daneben

5



Jeweils einen Hockstretksprung  
Ins nächste Fels



6



Mit dem linken Fuß durch  
alle Felder hüpfen

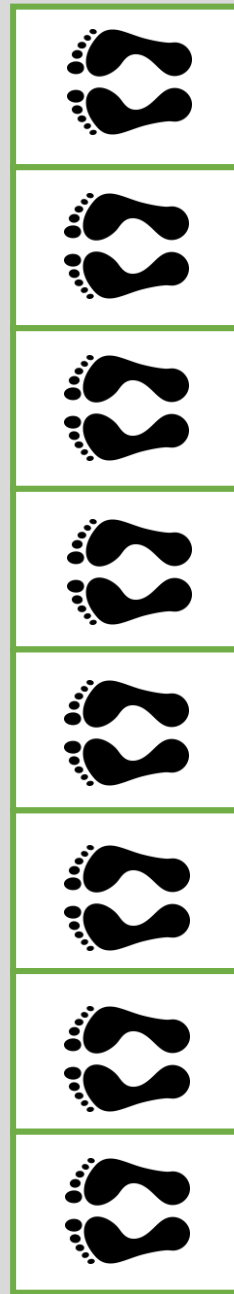
7



Mit dem rechten Fuß durch  
alle Felder hüpfen

Übung 6 + 7  
immer im  
Wechsel!

8



rechter Fuß ins Feld, dann links dazu  
Rechter Fuß ins nächste Feld, links dazu



TV Gut-Heil 1865 e.V.  
Dortmund-Aplerbeck

9

③				
②			③	
③				②
②				①
①				

3 Schritte vor, einer zurück,  
3 Schritte vor, .....

10


Mit rechts ins Feld, dann mit links /  
rechts ins Feld, ....

11


Mit links ins Feld, dann mit rechts / links  
ins Feld, ....

Anschließend  
könnt ihr euch  
noch ein wenig  
**dehnen** oder  
locker auf **der**  
**Stelle etwas**  
**„auslaufen“!**