

## Koordinationstraining



Durch koordinatives Training werden Wahrnehmung und Bewegungsausführung gezielt kultiviert. Bewegungsabläufe können schneller und zielgerichteter durchgeführt, im besten Fall automatisiert werden.

Im Folgenden werden insgesamt 8 Übungsbeispiele beschrieben und mit Videos anschaulich dargestellt:

[Übungsbeschreibung "Koordinationsleiter - 2er-Step"](#)

Übungsbeschreibung "Koordinationsleiter - 3er-Step"

Übungsbeschreibung "Koordinationsleiter - In-In-Out-Out"

Übungsbeschreibung "Koordinationsleiter - Shuffle"

Übungsbeschreibung "Koordinationsleiter - Crossover"

Übungsbeschreibung "Koordinationsleiter - Werfen, Aufstehen, Fangen"

Übungsbeschreibung "Koordinationsleiter - Werfen, Drehen, Fangen"

## Übungsbeschreibung "Kreuzfangen mit 2 Bällen"