

Koordinationstraining



Durch koordinatives Training werden Wahrnehmung und Bewegungskontrolle 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"