



# Koordinationstraining

**ergänzend für alle Sportarten**

**Unsere Trainerin Kathrin empfiehlt:**

„Dieses Modul kannst du wunderbar **mit einem kräftigenden Ganzkörpertraining und einer Ausdauer-Einheit kombinieren**, um ein komplettes Trainingsprogramm zu absolvieren. Variiere gerne den Hauptteil alle 3 Wochen für mehr Abwechslung in deinem Training.

Wärme dich vorher bitte mit leichten mobilisierenden Übungen und einem ca. 10-minütigen Warm-up (z.B. lockeres Laufen) auf, **um gut vorbereitet zu sein.**“



**Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Kathrin**

**jeden Dienstag von 10 – 13 Uhr**

**telefonisch im GESundFIT unter 040 – 63 64 72 35**

**in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)**

## Übung 1:



# Einbeinstand

### *Ausgangsposition:*

Stabiler Stand auf beiden Beinen, die Arme hängen locker an der Seite. Die **Knie sind leicht gebeugt**.

### *Aktion:*

Das Gewicht wird vorsichtig auf das linke Bein verlagert. Wenn möglich wird das **rechte Bein vom Boden gelöst** und das Knie in einem 90°-Winkel gebeugt.



### *Endposition:*

Den Fuß langsam und kontrolliert wieder auf den Boden bringen.

### *Variante:*

Die Übung kann **auf einem unebenen Untergrund** (Sand, Matte) **oder barfuß** durchgeführt werden, dann ist die koordinative Herausforderung noch größer.

### *Belastungssteuerung:*

Pro Seite je **3 Sätze à 10 Sekunden bis 2 Minuten**

## Übung 2:



# Beidbeiniger Sprung

### *Ausgangsposition:*

Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt.

### *Aktion:*

Mit beiden Beinen vom Boden abdrücken, die Arme **können** schwungvoll von hinten unten nach vorne oben mitgeführt werden.



### *Endposition:*

So wie Ausgangsposition



### *Variante I:*

Die Übung auf einer **unebenen Fläche**, z.B. in einer Sprunggrube, ausführen.

### *Variante II:*

Absprung mit beiden Beinen, **Landung auf einem Bein**, jeweils abwechselnd rechts und links.

### *Belastungssteuerung:*

**3 Sätze à 10 Wiederholungen**

## Übung 3:



# Standwaage

### *Ausgangsposition:*

Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt, die Arme hängen locker neben dem Körper, der Nacken ist entspannt.



### *Aktion:*

Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert, der linke Fuß löst sich vom Boden. Das linke Bein wird weiter nach hinten in die Luft gebracht, während sich der Oberkörper nach vorne neigt. Die Arme werden zur Stabilisierung seitlich gestreckt. Der Bauchnabel ist zur Wirbelsäule gezogen.



### *Endposition:*

Den linken Fuß langsam und kontrolliert wieder zu Boden bringen.

### *Variante:*

**Je höher das Spielbein** gehoben wird, desto mehr wird der Oberkörper nach vorne verlagert.

### *Variante „Dynamische Standwaage“:*

Aus der Ausgangsposition wird das linke Knie zuerst nach vorne bis in einen 90°-Winkel gehoben. Von hier wird das Bein dann nach hinten oben gebracht. Hier **3 Sätze à 10 Wiederholungen**



### *Belastungssteuerung:*

**3 Sätze à 30 Sekunden bis 1 Minute**