



### Spielstation Nr. 03: Koordinationsleiter

- Veranstaltungname: Schnelle Füße
- Ziel: Sprungkraft, Koordination



- Aufbau:

Die (gekaufte oder selbstgemachte) Koordinationsleiter wird auf den Boden gelegt. Zu Möglichkeiten der Springkombinationen s. Hinweis unten. Einige ausgewählte Sprungfolgen dieser Seite werden vergrößert, ausgedruckt und laminiert. Die Schrittkombinationen werden je nach Alter der Kinder ausgewählt, vorgemacht oder als Vorlage den Kindern gezeigt.

- Varianten:

- Sind zwei Koordinationsleitern vorhanden, ist auch ein kleiner Wettkampf möglich.
- Sind keine Koordinationsleitern vorhanden können Springfelder mit Kreide aufgemalt werden, Seile oder farbige breite Bänder zusammengebunden werden.
- Sprungfolge auf Zeit absolvieren
- Mehrere Sprungfolgen ein laminieren und die auszuführende Sprungfolge verdeckt wie ein Kartenspiel ziehen lassen

- Bewegungsaufgabe:

Du siehst diese Schrittfolge. Springe sie genauso nach (ggf. vormachen). Du hast einen Probelauf bevor dein Durchgang zählt.

Die Ausführung muss exakt erfolgen, kein Übertreten

- Anzahl Betreuer: 1

- Hinweise:

- Je nach Können, werden die Schrittfolgen verändert und im Schwierigkeitsgrad an das Kind angepasst.
- Auf dieser Website findet man viele Schrittfolgen und Sprünge:  
<http://www.soccerdrills.de/Warm%20Up%20Training%20Fussball/warm%20up%20seiten/warmup-108.html>

🌸 Materialbedarfsliste

🌸 Wer besorgt was

Anzahl	Material
1 - 2	Koordinationsleiter/n altern. Kreide
2 Folgen x 3 Kopien(Reserve)	(ein laminierte) Schrittfolgen
	Stationsbeschilderung
	Stempel/Aufkleber