

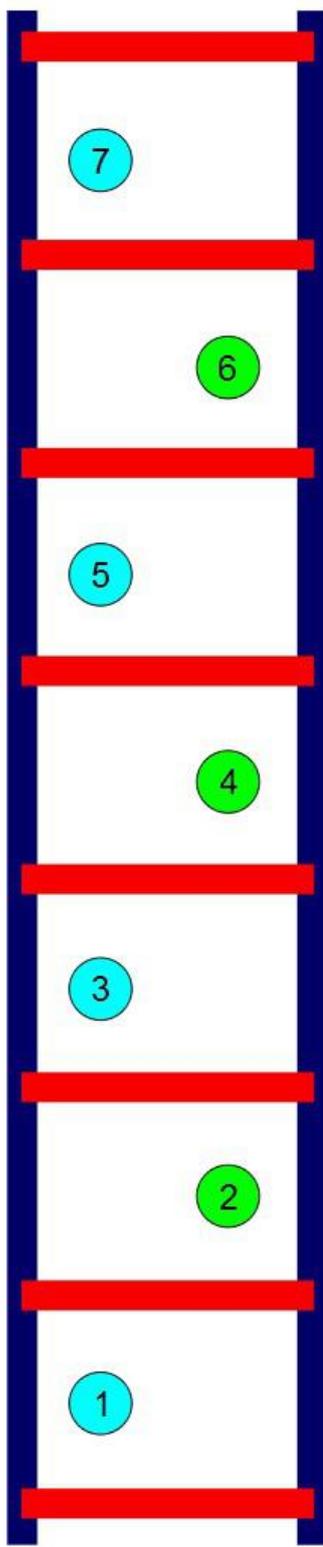


# TVG Baskets Trier

## Trainingsplan

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter

---



#### Ziel:

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung:

Abwechselnd mit dem linken/rechten Fuss in ein Leiterfach treten. (durch die Leiter gehen)

**Übung auch rückwärts ausführen**

1 linker Fuss

1 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer und Fussausrichtung

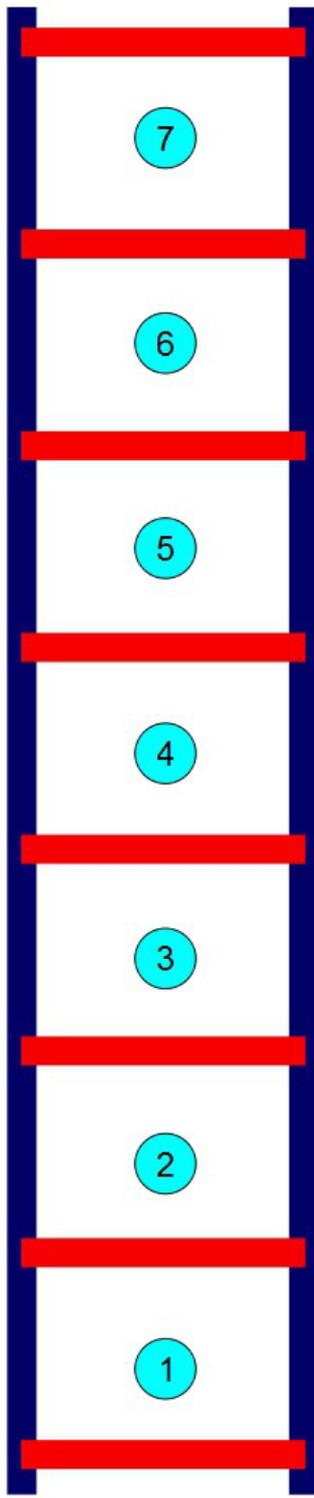


# TVG Baskets Trier

## Trainingsplan

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter

---



#### Ziel:

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung:

Auf den linken Fuss durch die Leiter hüpfen

**Übung auch mit rechtem Fuss ausführen**

**Übung auch rückwärts ausführen**

 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer und Fussausrichtung

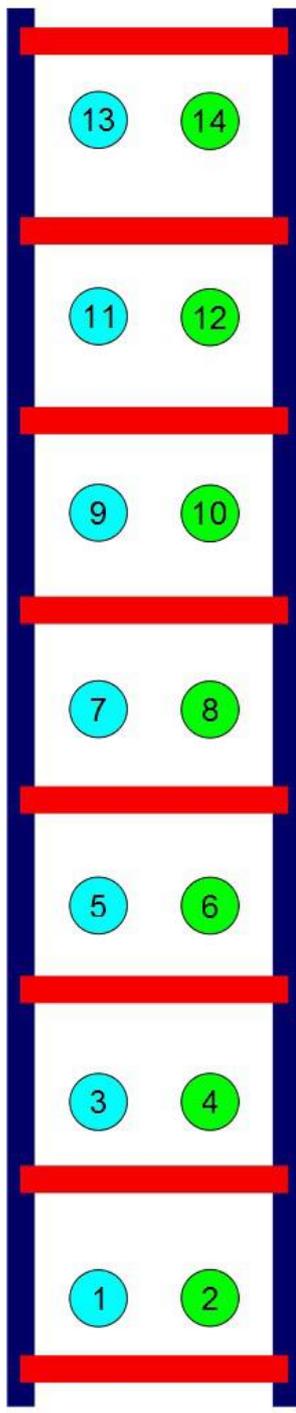


# TVG Baskets Trier

## Trainingsplan

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter

---



#### Ziel:

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung:

Mit linkem Fuss in Fach 2 treten  
Rechten Fuss neben linkem Fuss im Fach stellen.

Mit linkem Fuss in Fach 3 treten.

**Übung auch gegengleich ausführen**

 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung

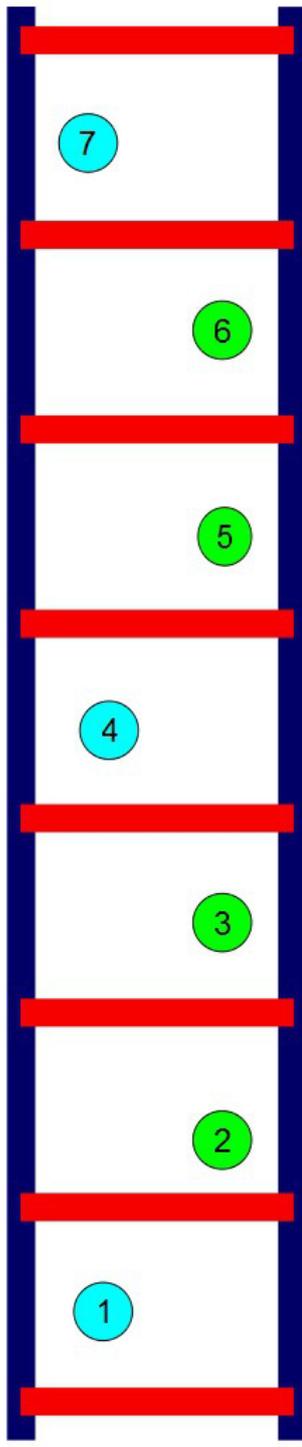


# TVG Baskets Trier

## Trainingsplan

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter

---



#### Ziel:

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung:

- Mit dem linken Fuss in Fach 1 treten
- mit dem rechten Fuss in Fach 2 treten
- Sprung auf dem rechten Fuss ins Fach 3
- mit dem linken Fuss in Fach 4 treten
- (einseitiges Hopserrhüpfen)

**Übung auch gegengleich ausführen**

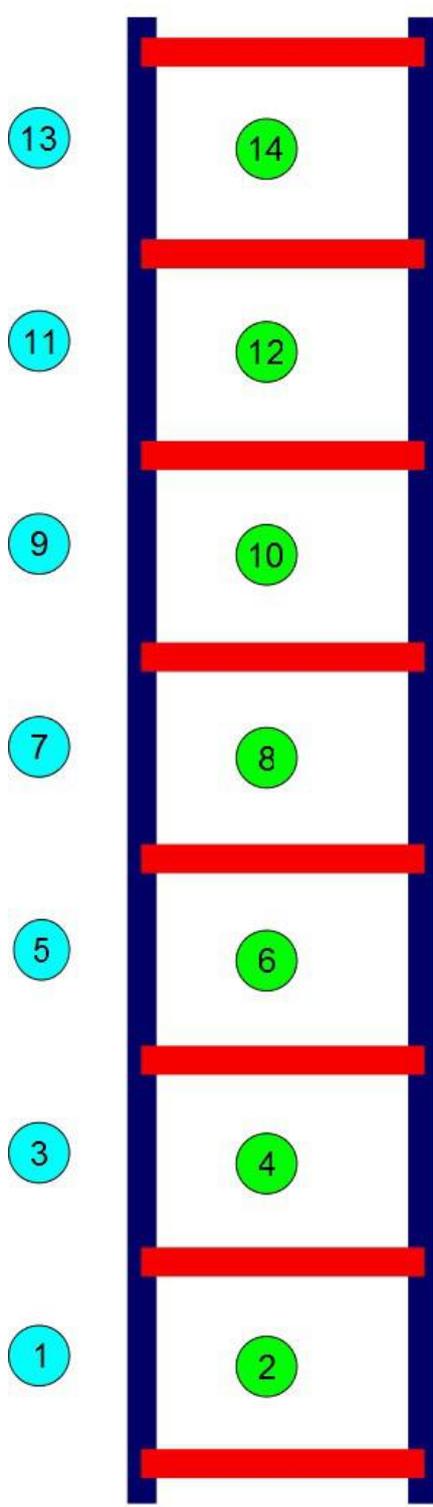
 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter

---

**Ziel:**

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

**Übungsbeschreibung:**

- Den linken Fuss links neben die Leiter stellen
- den rechten Fuss Fach 1 stellen
- den linken Fuss links neben Leiterfach 2 stellen

**Übung auch gegengleich ausführen**

 linker Fuss

 rechter Fuss

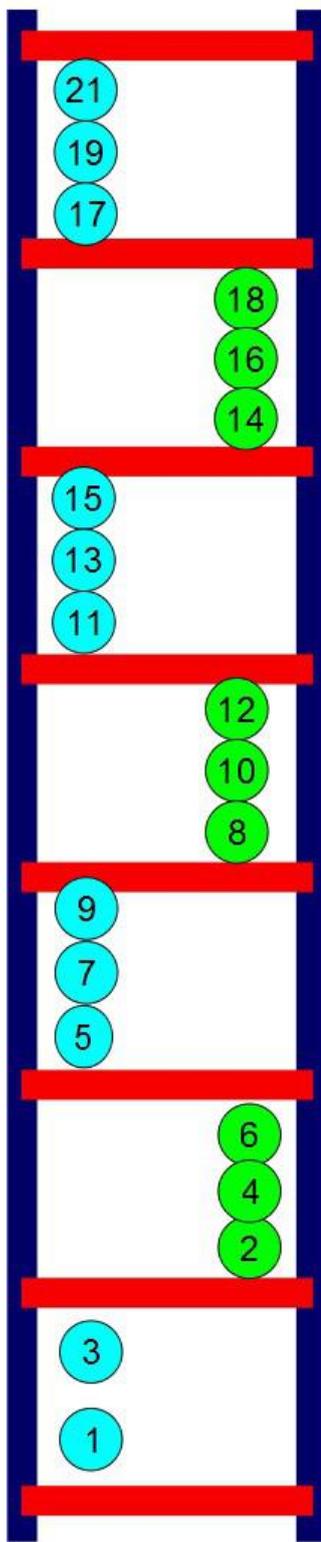
Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung



# TVG Baskets Trier

## Trainingsplan

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel:

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung:

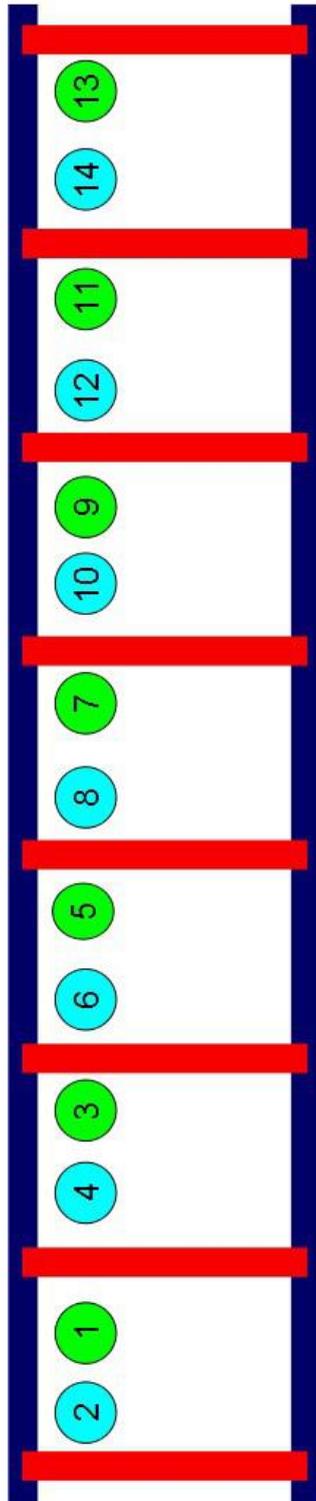
- mit linkem Fuss in Fach 1 treten
- mit rechtem Fuss in Fach 2 treten
- linken Fuss anheben
- mit linken Fuss zurück in Fach 1
- rechter Fuss anheben
- zwei Schritte vorwärts (somit ist der linke Fuss in Fach 3)
- mit rechtem Fuss zurück in Fach 2

1 linker Fuss

1 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel:

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung:

- mit rechtem Fuss seitwärts in Fach 1 treten
- linken Fuss neben rechten Fuss stellen
- mit rechtem Fuss seitwärts in Fach 2 treten
- linken Fuss neben rechten Fuss stellen

**Übung auch gegengleich ausführen**

 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer und Fussausrichtung

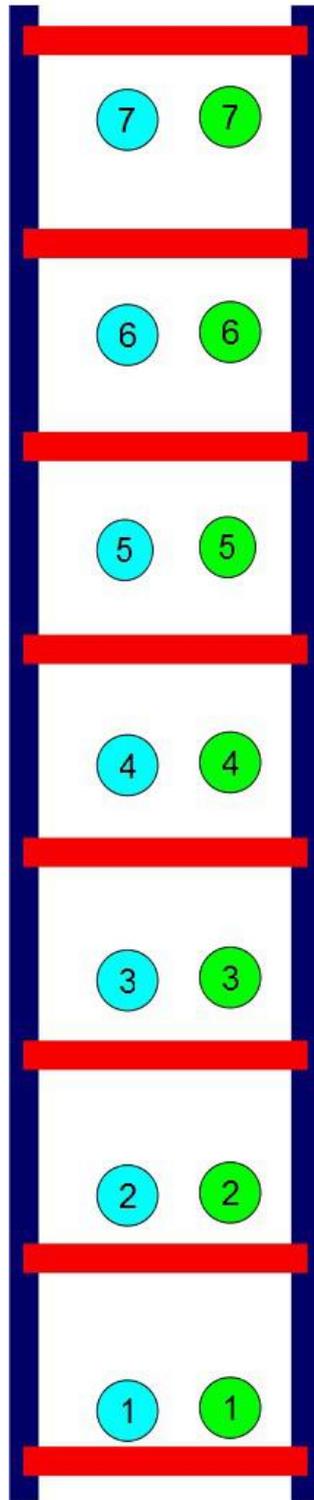


# TVG Baskets Trier

## Trainingsplan

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter

---



#### Ziel:

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung:

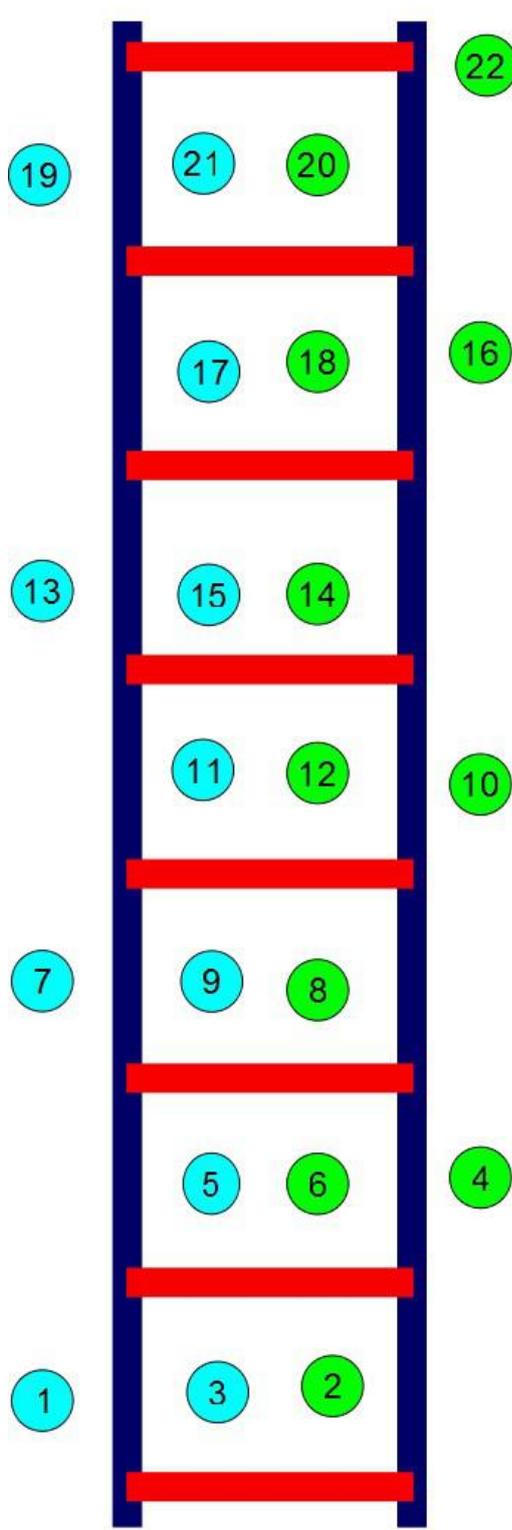
mit beiden Füßen gleichzeitig von einem Leiterfach ins nächste hüpfen

**Für Sprungkrafttraining statt auf Geschwindigkeit möglichst hohe Sprünge ausführen.**

-  linker Fuss
-  rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel:

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung:

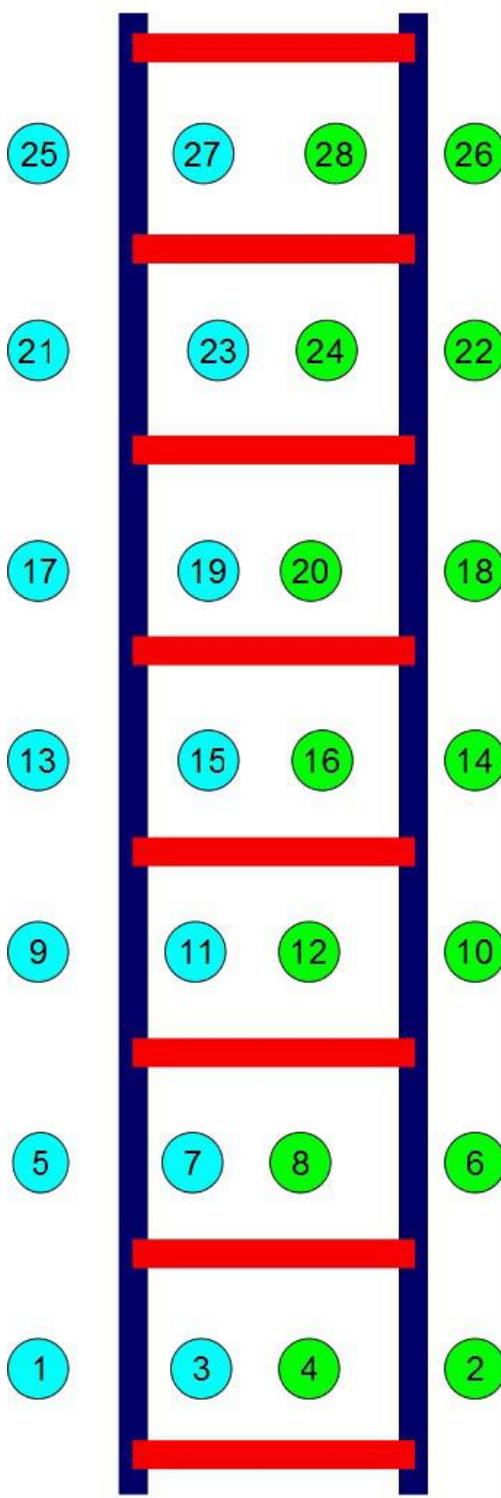
- mit rechtem Fuss seitwärts in Fach 1 treten
- linken Fuss neben rechten Fuss im Leiterfach stellen
- mit rechtem Fuss seitwärts aus der Leiter treten
- direkt mit linkem Fuss seitwärts in Fach 2 treten
- rechten Fuss neben linken Fuss stellen
- mit linkem Fuss seitwärts aus der Leiter treten
- direkt mit rechtem Fuss seitwärts in Fach 3 treten

 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel:

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung:

- links neben der Leiter stehend beginnen.
- Sprung auf den rechten Fuss neben die rechte Seite der Leiter.
- Sprung auf linken Fuss in Fach 1
- Absetzen des rechten Fuss neben dem linken Fuss
- Sprung auf den linken Fuss neben der linken Seite der Leiter
- Sprung auf den rechten Fuss im 2. Leiterfach
- Absetzen des linken Fuss neben dem rechten Fuss

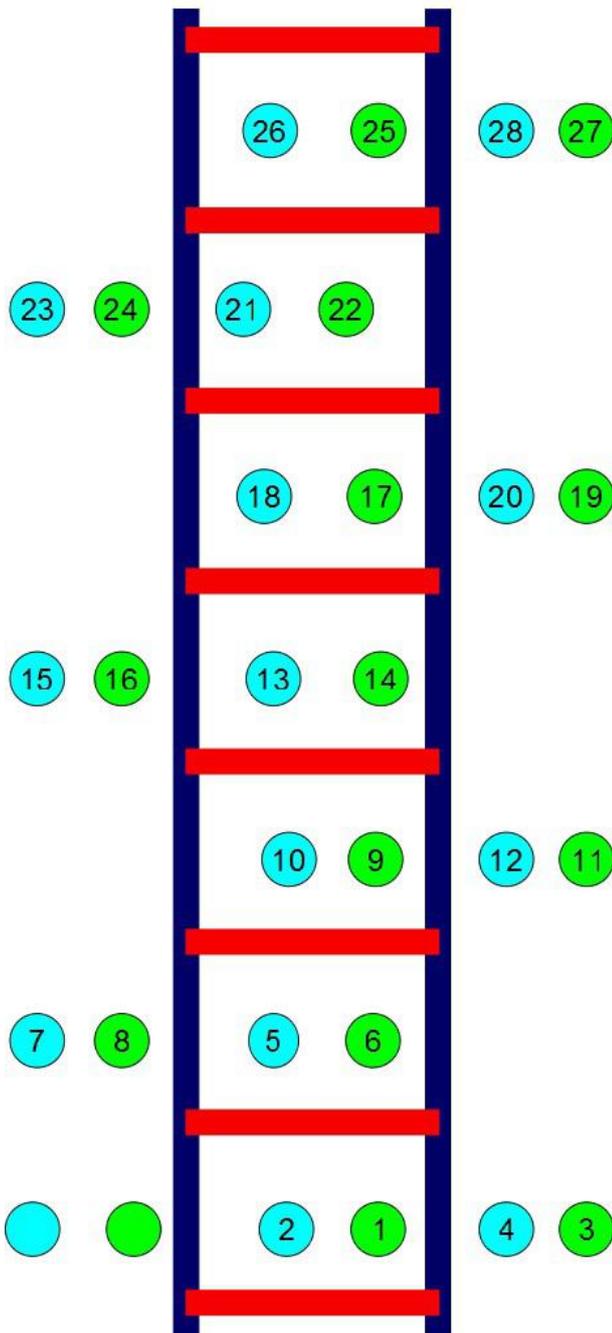
**Übung auch gegengleich ausführen**

 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel:

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung:

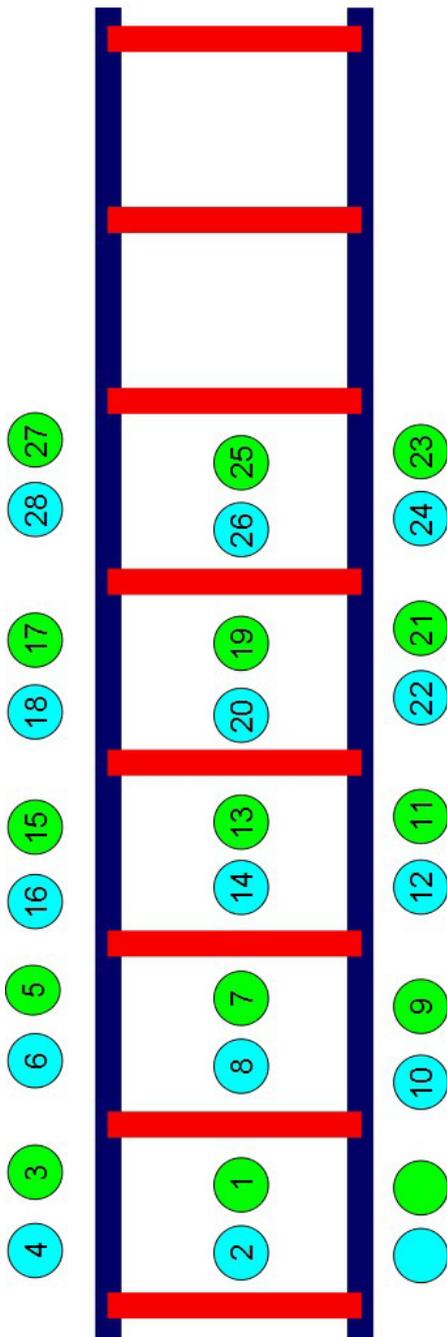
- mit rechtem Fuss seitwärts in
- Fach 1 treten
- linken Fuss neben rechten Fuss
- stellen
- mit rechtem Fuss seitwärts aus der
- Leiter treten
- linken Fuss kurz neben rechten
- Fuss setzen
- mit linkem Fuss seitwärts in
- Fach 2 treten
- rechten Fuss neben linken Fuss
- stellen
- mit linkem Fuss seitwärts aus der
- Leiter treten.

 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel:

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung:

- rechten Fuss vorwärts in Fach 1 stellen
- linken Fuss neben rechten Fuss stellen
- rechten Fuss vorwärts aus der Leiter stellen
- linken Fuss neben rechten Fuss stellen
- rechten Fuss seitwärts vor Fach 2 stellen
- linken Fuss neben rechten Fuss stellen
- rechten Fuss rückwärts in Fach 2 stellen
- linken Fuss neben rechten Fuss stellen
- rechten Fuss rückwärts aus der Leiter stellen

**Übung auch gegengleich ausführen**

 linker Fuss

 rechter Fuss

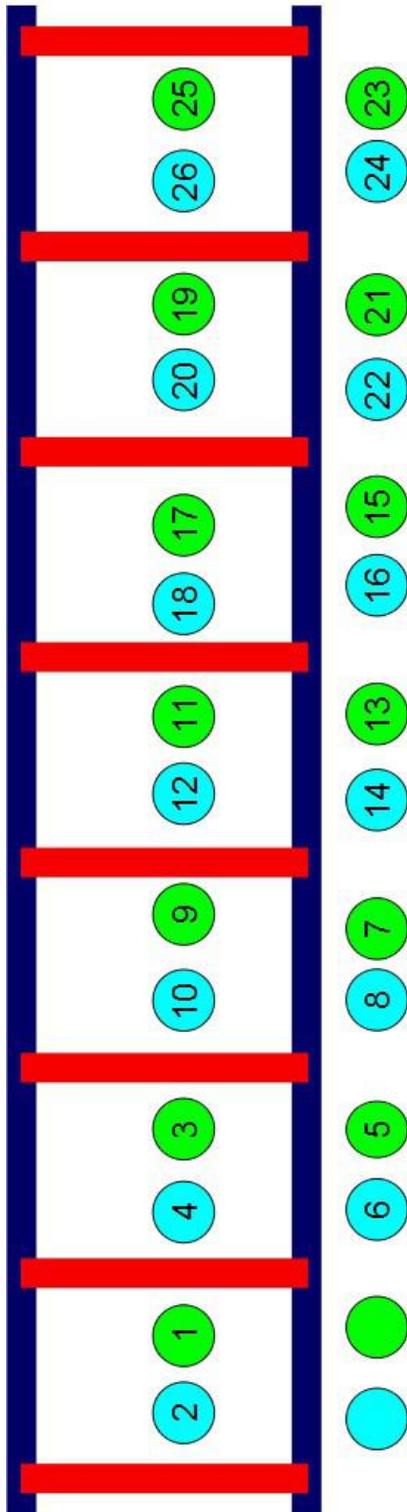
Zahl = Schrittnummer und Fussausrichtung



# TVG Baskets Trier

## Trainingsplan

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel:

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

- rechten Fuss vorwärts in Fach 1
- linken Fuss neben rechten Fuss
- rechten Fuss seitwärts in Fach 2
- linken Fuss neben rechten Fuss
- rechten Fuss rückwärts aus der Leiter
- linken Fuss neben rechten Fuss

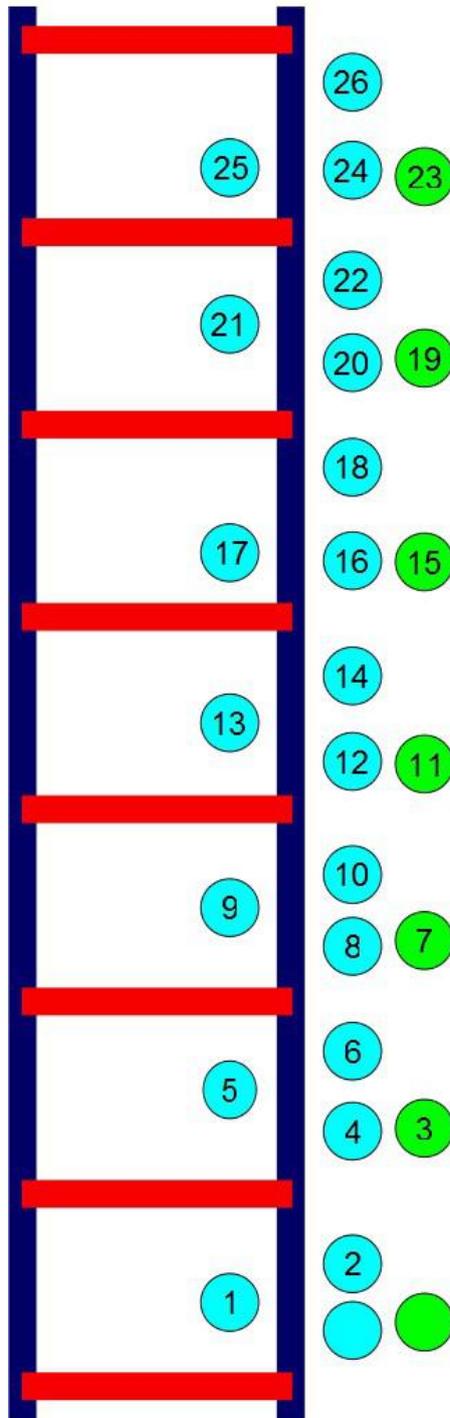
**Übung auch gegengleich ausführen**

1 linker Fuss

1 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
  - 2) hohe Geschwindigkeit
- Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

- rechter Fuss bleibt stehen
- linker berührt Boden von Fach 1
- linker Fuss wird neben rechten Fuss gestellt
- rechter Fuss wird vorwärts neben Fach 2 Gestellt (rechter Fuss bleibt stehen)
- linker Fuss berührt Boden neben rechtem Fuss
- linker Fuss berührt Boden von Fach 2
- linker Fuss wird neben rechten Fuss gestellt
- rechter Fuss wird vorwärts neben Fach 3 gestellt

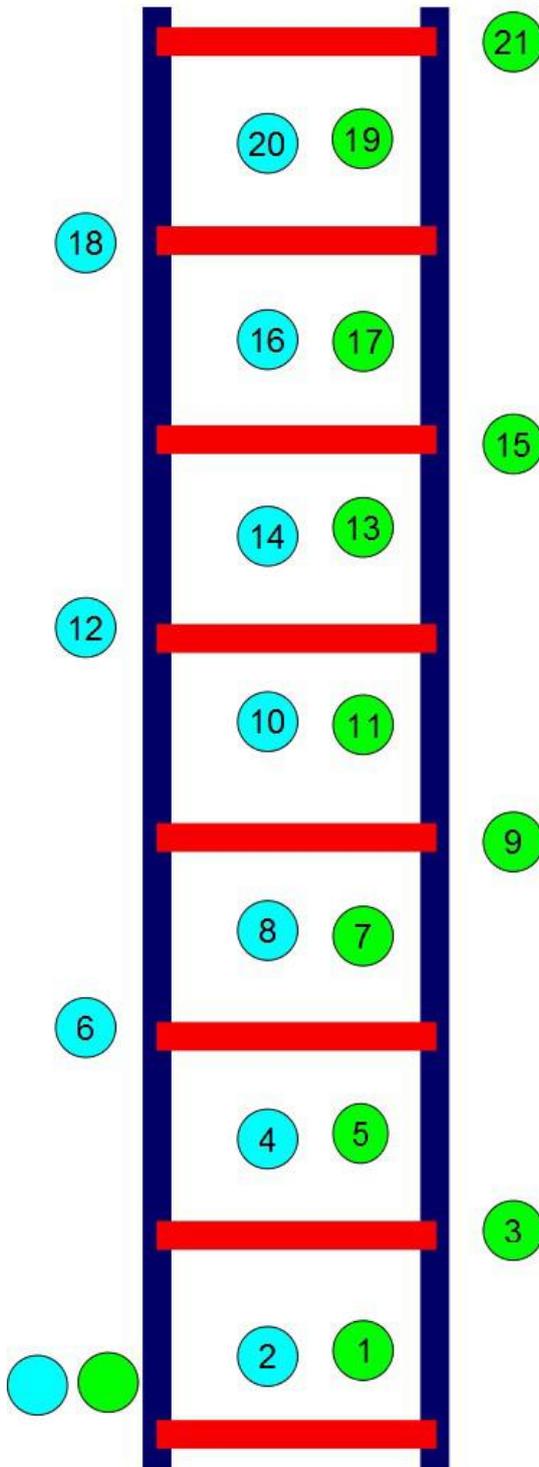
**Übung auch gegengleich ausführen**

 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

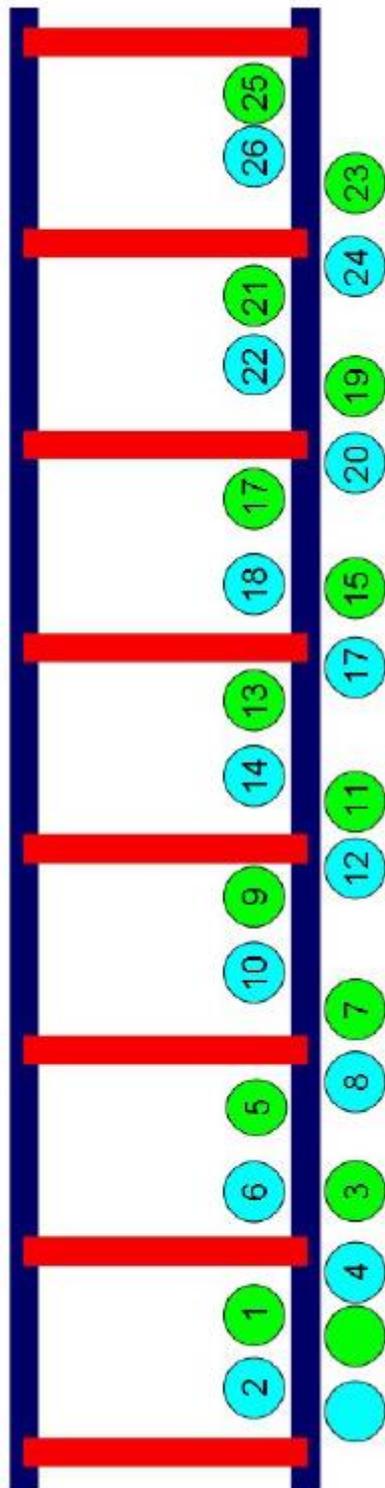
- rechter Fuss seitwärts in Fach 1
- linker Fuss neben rechten Fuss
- rechter Fuss n. rechts neben die Leiter
- linker Fuss seit-/vorwärts in Fach 2
- rechter Fuss neben linken Fuss
- linker Fuss n. links neben die Leiter
- rechter Fuss seit-/vorwärts in Fach 3

1 linker Fuss

1 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

- rechtem Fuss vorwärts in Fach 1
- linken Fuss neben rechten Fuss
- rechten Fuss rückwärts aus der Leiter
- linken Fuss neben rechten Fuss
- rechten Fuss vorwärts in Fach 2
- linken Fuss neben rechten Fuss

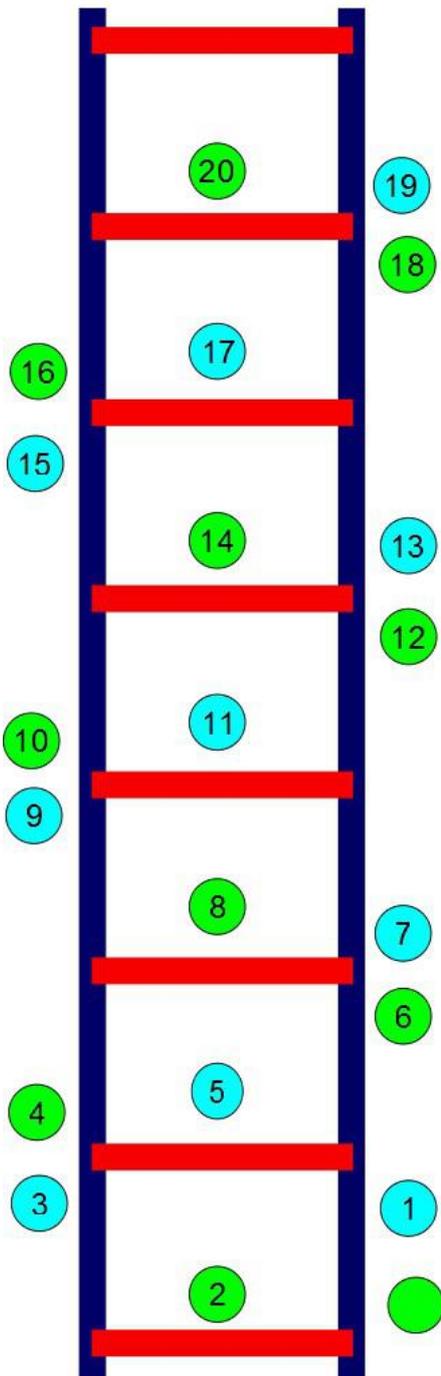
**Übung auch gegengleich ausführen**

 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

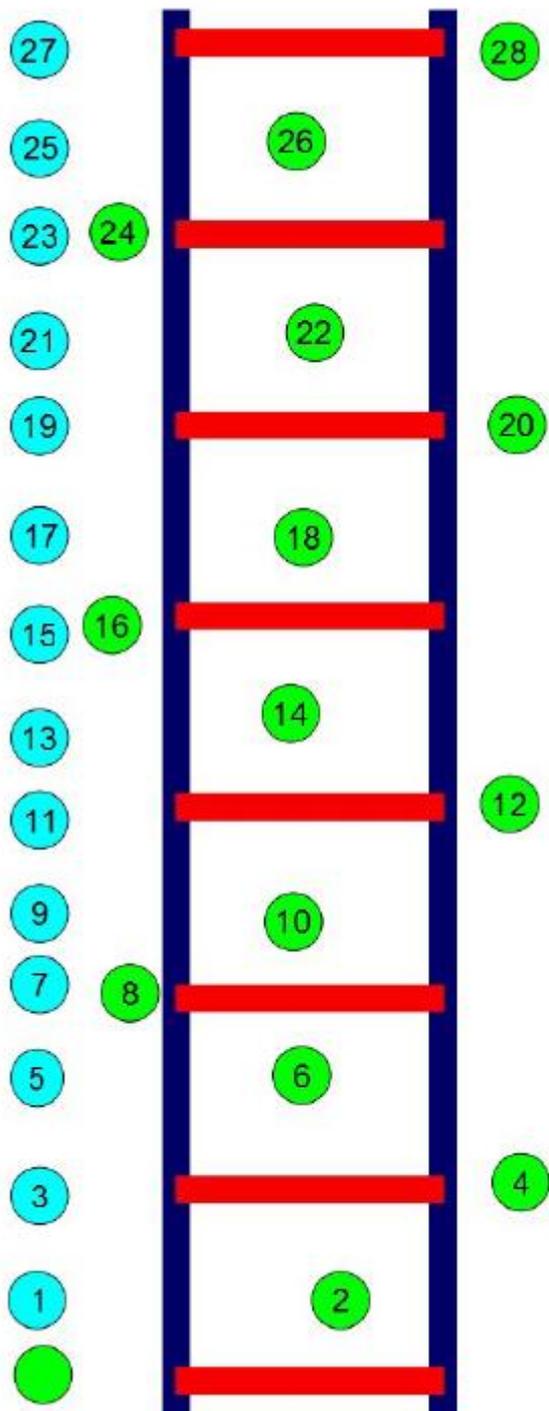
- neben Leiter auf linken Fuss stehen
- rechter Fuss hinter dem linken Fuss kreuzend in Fach 1 stellen
- mit linkem Fuss links neben die Leiter
- vorwärts auf den rechten Fuss wechseln
- linken Fuss hinter dem rechten Fuss kreuzend in Fach 2 stellen
- mit rechtem Fuss rechts neben die Leiter
- vorwärts auf den linken Fuss wechseln

 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

linker Fuss bleibt immer links der Leiter  
rechter Fuss wechselt vorwärts

- Fach 1
- rechts neben Sprosse
- Fach 2
- links neben Sprosse
- Fach 3

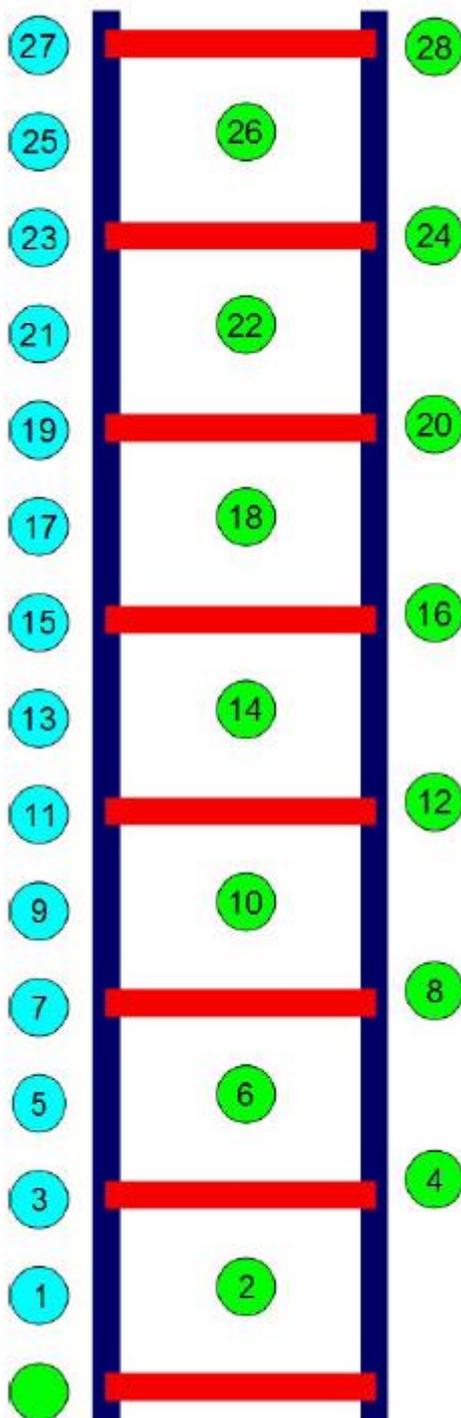
**Übung auch gegengleich ausführen**

 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

linker Fuss bleibt immer links der Leiter  
rechter Fuss wechselt vorwärts

- Fach 1
- rechts neben Sprosse
- Fach 2
- rechts neben Sprosse
- Fach 3

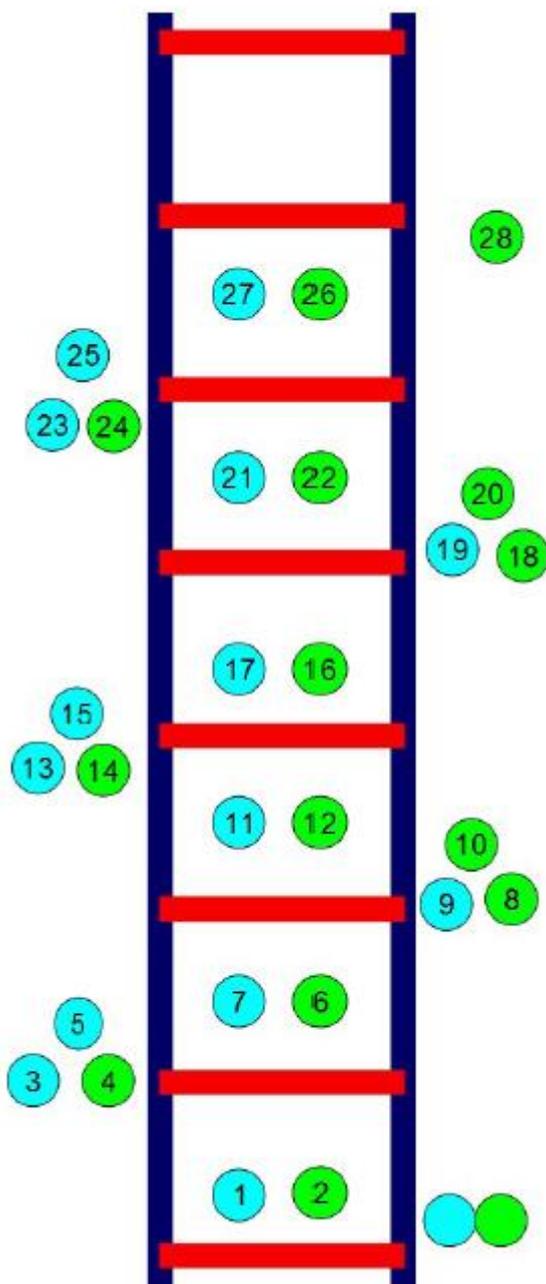
**Übung auch gegengleich ausführen**

 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

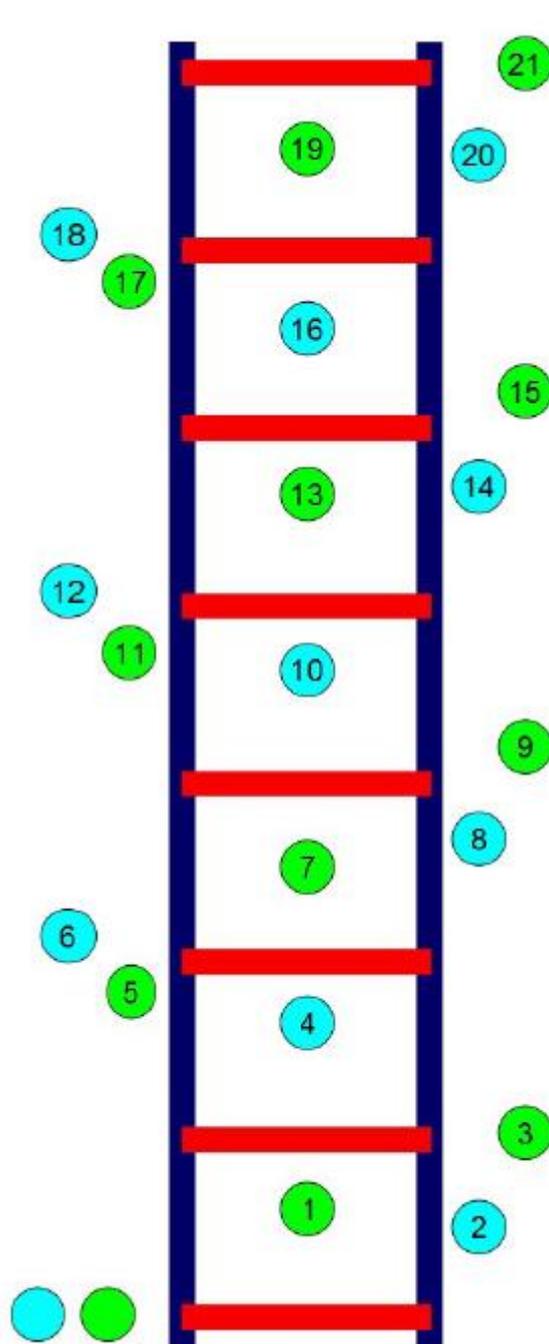
- linken Fuss seitwärts in Fach 1
- rechten Fuss neben linken Fuss
- linken Fuss links neben Leiter
- rechten Fuss neben linken Fuss
- Wechsel auf linken Fuss
- rechten Fuss seitwärts in Fach 2
- linken Fuss neben rechten Fuss
- rechten Fuss rechts neben Leiter
- linken Fuss neben rechten Fuss
- wechseln auf rechten Fuss

① linker Fuss

② rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

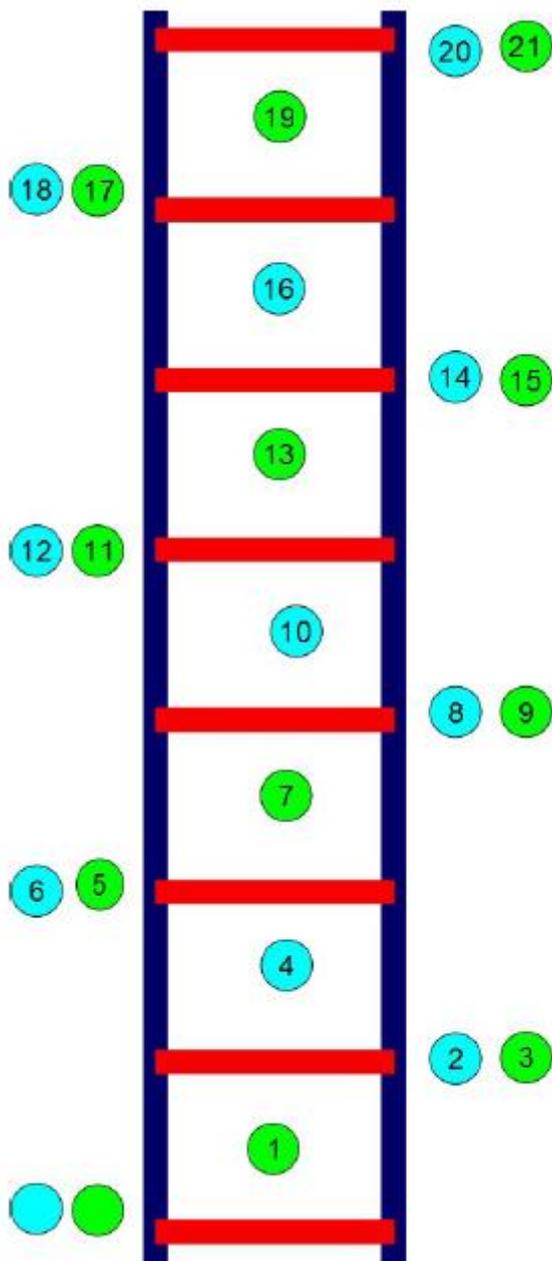
- rechten Fuss nach rechts in Fach 1
- mit linkem Fuss hinter rechtem Fuss rechts neben die Leiter kreuzen
- Schritt auf rechten Fuss
- linken Fuss nach links in Fach 2
- mit rechtem Fuss hinter linkem Fuss links neben die Leiter kreuzen
- Schritt auf linken Fuss

1 linker Fuss

1 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

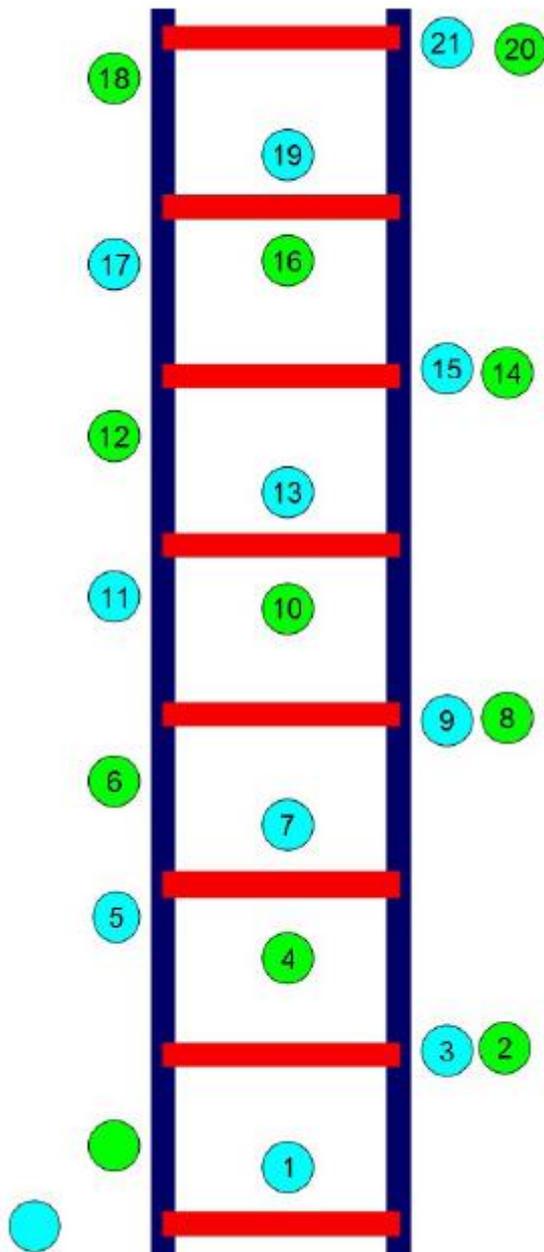
- mit rechtem Fuss seitwärts in Fach 1
- mit linkem Fuss vor rechtem Fuss neben die Leiter kreuzen
- rechten Fuss neben linken Fuss stellen
- mit linkem Fuss seitwärts in Fach 2
- mit rechtem Fuss vor linkem Fuss neben die Leiter kreuzen
- linken Fuss neben rechten Fuss stellen

① linker Fuss

① rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

- mit linkem Fuss hinter rechtem Fuss in Fach 1 kreuzen
- mit rechtem Fuss rechts neben die Leiter
- linken Fuss neben rechten Fuss stellen
- mit rechtem Fuss hinter linkem Fuss in Fach 2 kreuzen
- mit linkem Fuss links neben die Leiter
- Schritt neben Leiter auf rechten Fuss
- mit linkem Fuss hinter rechtem Fuss in Fach 3 kreuzen
- mit rechtem Fuss rechts neben die Leiter

**Übung auch gegengleich ausführen**

① linker Fuss

① rechter Fuss

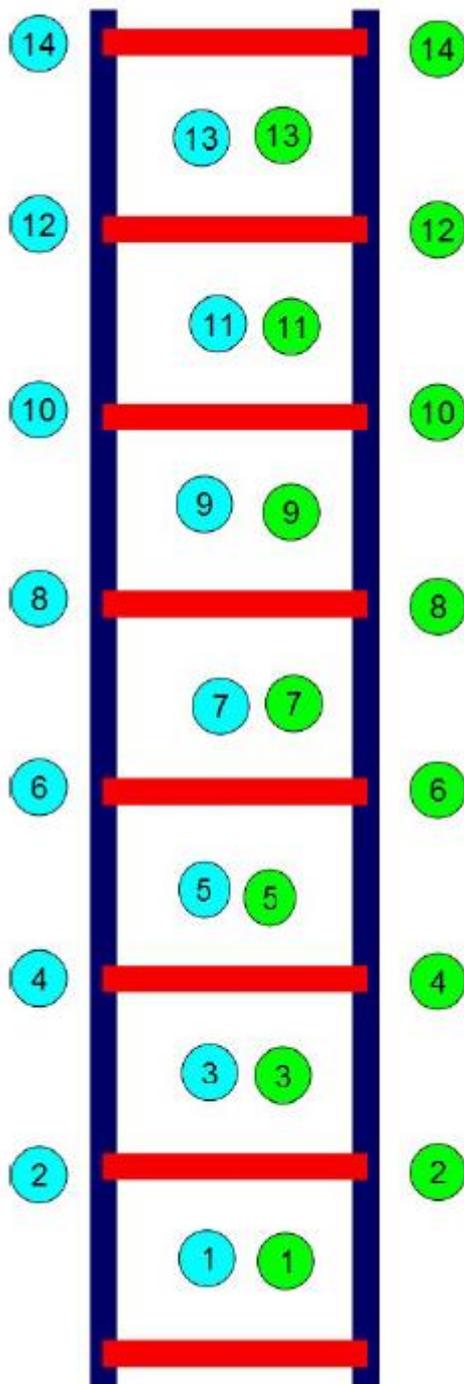
Zahl = Schrittnummer und Fussausrichtung



# TVG Baskets Trier

## Trainingsplan

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

abwechselnde Schluss sprünge mit beiden Füßen in die Fächer und neben die Sprossen

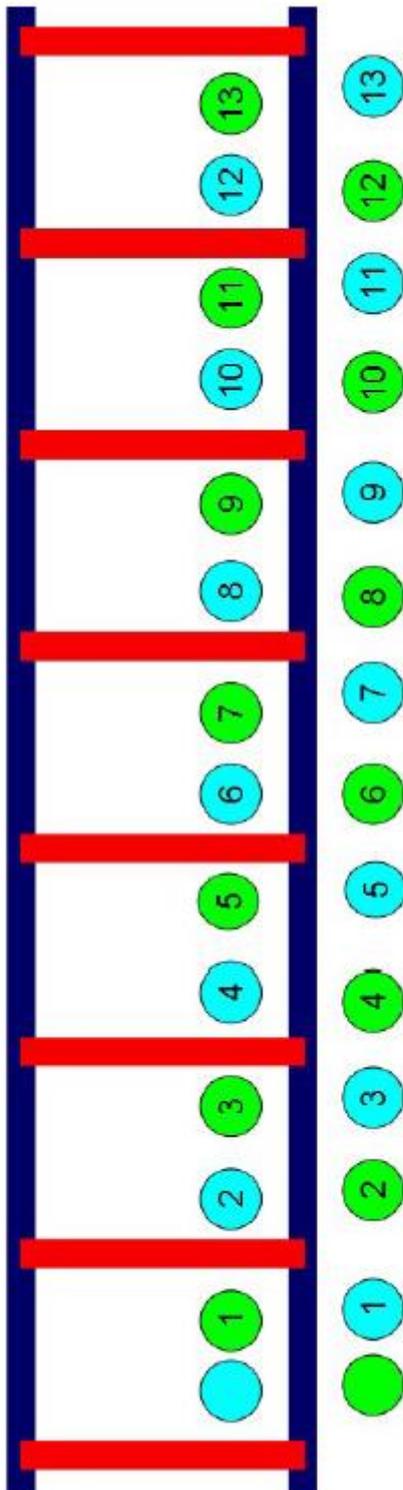
**Übung eventuell auch rückwärts ausführen**

1 linker Fuss

1 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

- linker Fuss in Fach 1, rechter Fuss ausserhalb der Leiter
- mit Sprung wechseln, dass rechter Fuss in Fach 1 und linker Fuss ausserhalb der Leiter
- mit Sprung wechseln, dass linker Fuss in Fach 2 und rechter Fuss ausserhalb der Leiter
- mit Sprung wechseln, dass rechter Fuss in Fach 2 und linker Fuss ausserhalb der Leiter

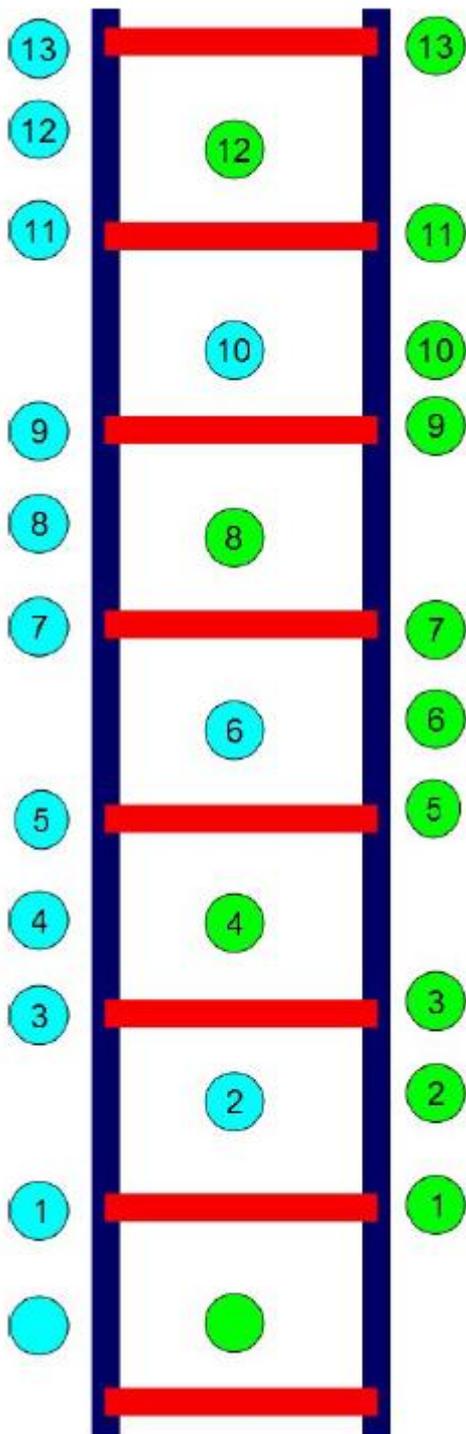
**Übung auch gegengleich ausführen**

 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

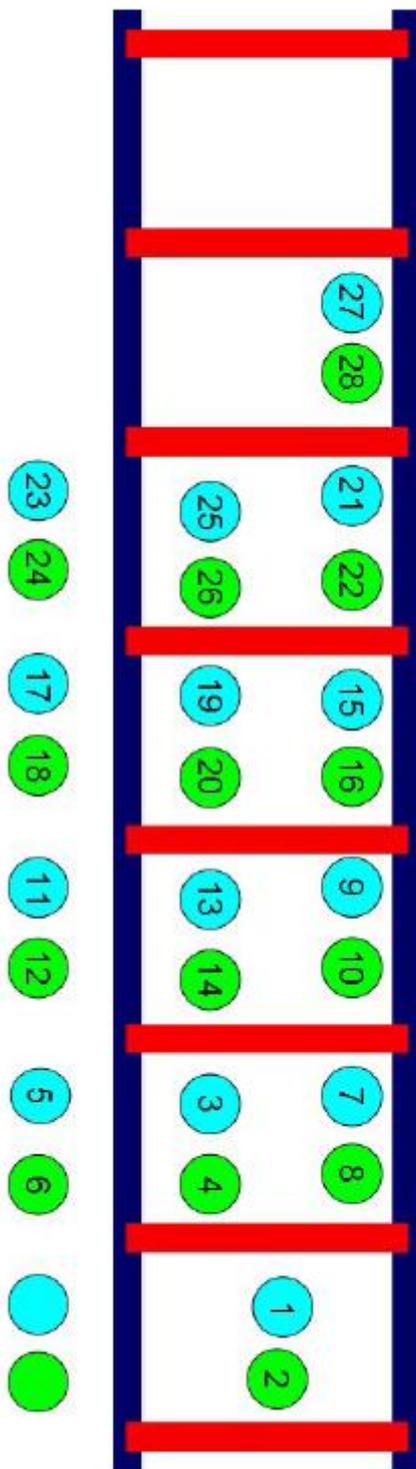
- mit rechtem Fuss in Fach 1, mit linkem Fuss links von Fach 1 starten
- Sprung vorwärts; linker Fuss und rechter Fuss je neben der Sprossen
- Sprung vorwärts: linker Fuss in Fach 2, rechter Fuss neben der Leiter
- Sprung vorwärts: linker und rechter Fuss je neben der Sprosse
- Sprung vorwärts: rechter Fuss in Fach 3, linker Fuss neben der Leiter

 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

- mit linkem Fuss vorwärts in Fach 1
- rechter Fuss neben linken Fuss stellen
- mit linkem Fuss seitwärts in Fach 2
- rechter Fuss neben linken Fuss stellen
- mit linkem Fuss rückwärts aus der Leiter
- rechter Fuss neben linken Fuss stellen
- mit linkem Fuss vorwärts in Fach 2
- rechter Fuss neben linken Fuss stellen
- mit linkem Fuss seitwärts in Fach 3
- rechter Fuss neben linken Fuss stellen

**Übung auch gegengleich ausführen**

 linker Fuss

 rechter Fuss

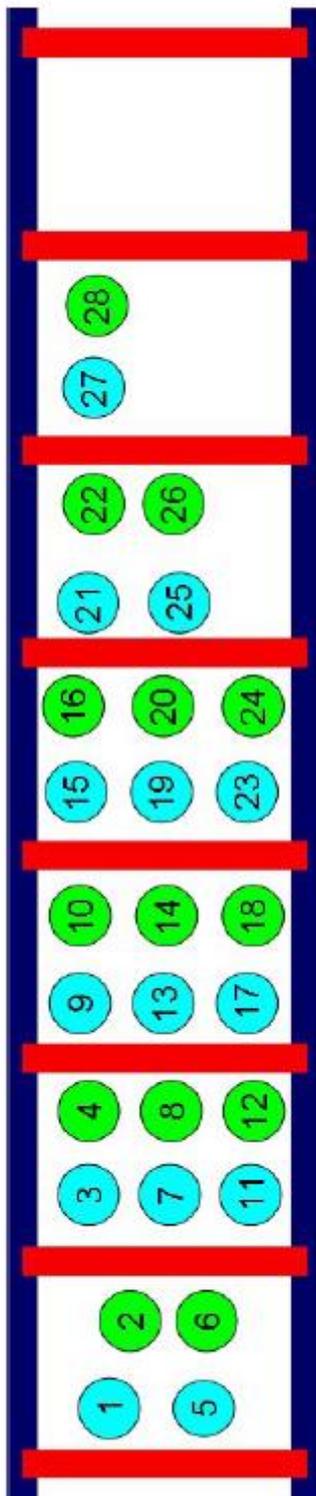
Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung



# TVG Baskets Trier

## Trainingsplan

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

- ab rechtem Fuss (2)
- mit linkem Fuss in Fach 2 überkreuzen
- rechter Fuss neben linken Fuss
- Sprung auf linken Fuss in Fach 1
- rechter Fuss neben linken Fuss
- mit linkem Fuss in Fach 2 überkreuzen
- rechter Fuss neben linken Fuss
- mit linkem Fuss in Fach 3 überkreuzen
- rechter Fuss neben linken Fuss
- Sprung auf linken Fuss in Fach 2

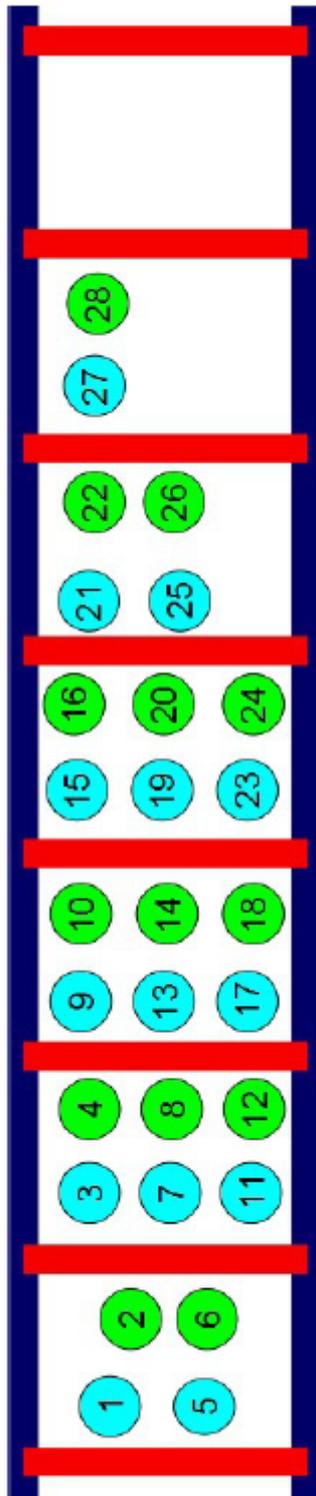
**Übung auch gegengleich ausführen**

1 linker Fuss

1 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

- ab rechtem Fuss (2)
- mit linkem Fuss in Fach 2 überkreuzen
- rechter Fuss neben linken Fuss
- Sprung auf linken Fuss in Fach 1
- rechter Fuss neben linken Fuss
- mit linkem Fuss in Fach 2 überkreuzen
- rechter Fuss neben linken Fuss
- mit linkem Fuss in Fach 3 überkreuzen
- rechter Fuss neben linken Fuss
- Sprung auf linken Fuss in Fach 2

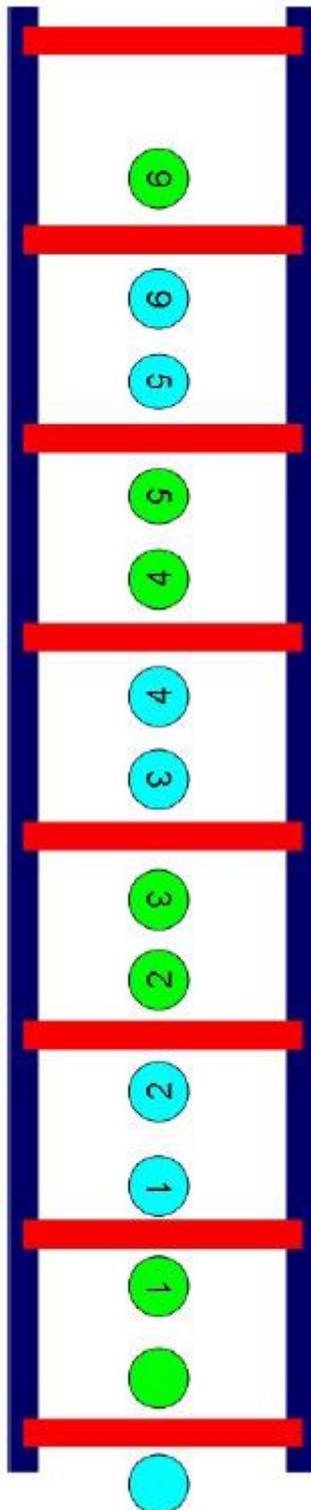
**Übung auch gegengleich ausführen**

 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

Sprung mit halber Drehung, dass linker und rechter Fuss immer in einem anderen Leiterfach stehen (Sprosse zwischen den Füßen)

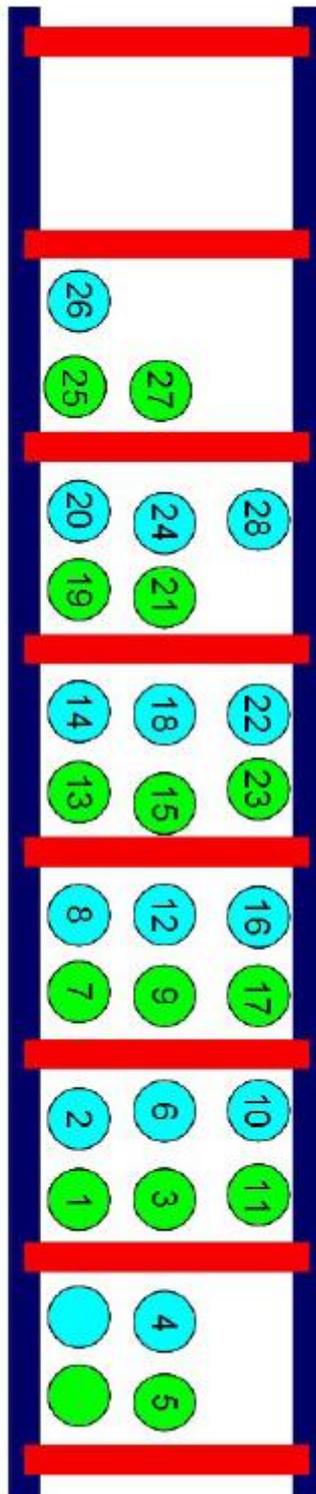
**Übung für Sprunkrafttraining statt auf Geschwindigkeit mit möglichst grosser Sprunghöhe ausführen.**

 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

- mit rechtem Fuss vorne überkreuzend in Fach 2
- linken Fuss neben rechten Fuss stellen
- auf rechten Fuss wechseln
- mit linkem Fuss hinten überkreuzend in Fach 1
- rechten Fuss neben linken Fuss stellen
- auf linken Fuss in Fach 2 springen
- mit rechtem Fuss vorne überkreuzend in Fach 3
- linken Fuss neben rechten Fuss stellen
- auf rechten Fuss wechseln
- mit linkem Fuss hinten überkreuzend in Fach 2
- rechten Fuss neben linken Fuss stellen
- auf linken Fuss in Fach 2 springen

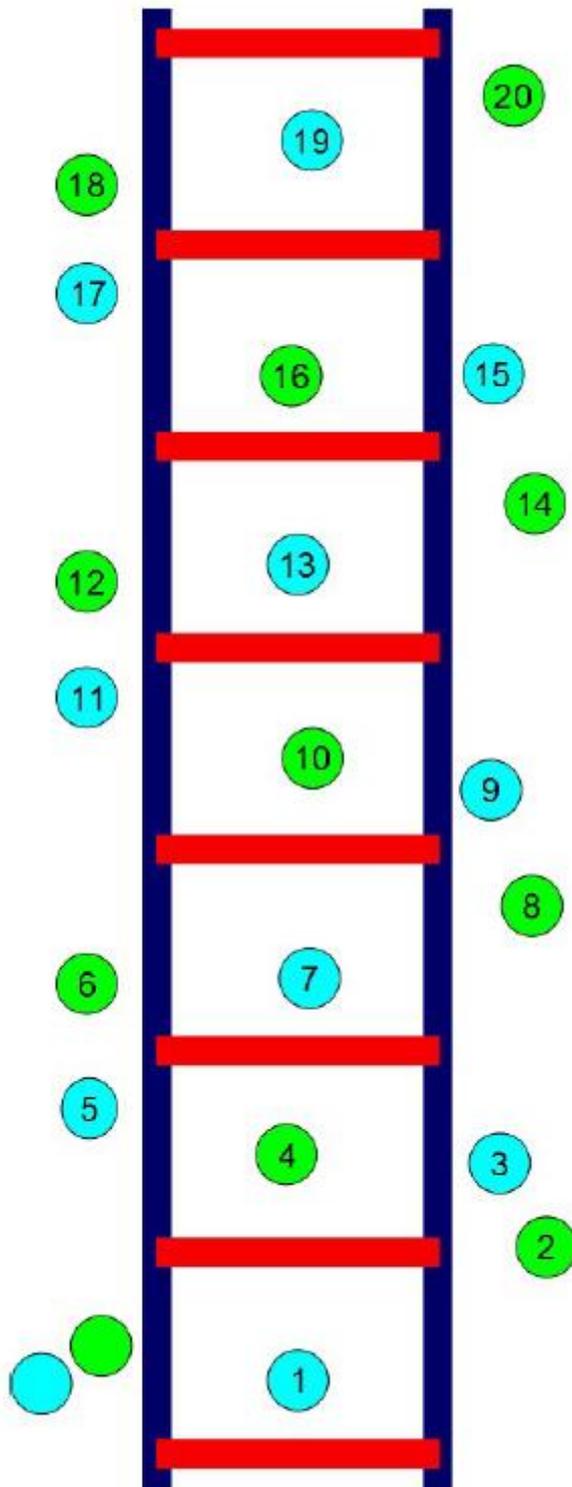
**Übung auch gegengleich ausführen**

 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

- mit linkem Fuss hinter dem Bein kreuzend in Fach 1
- mit rechtem Fuss nach rechts aus der Leiter
- Schritt vorwärts auf linken Fuss
- mit rechtem Fuss hinter dem Bein kreuzend in Fach 2
- mit linkem Fuss links aus der Leiter
- Schritt vorwärts auf rechten Fuss

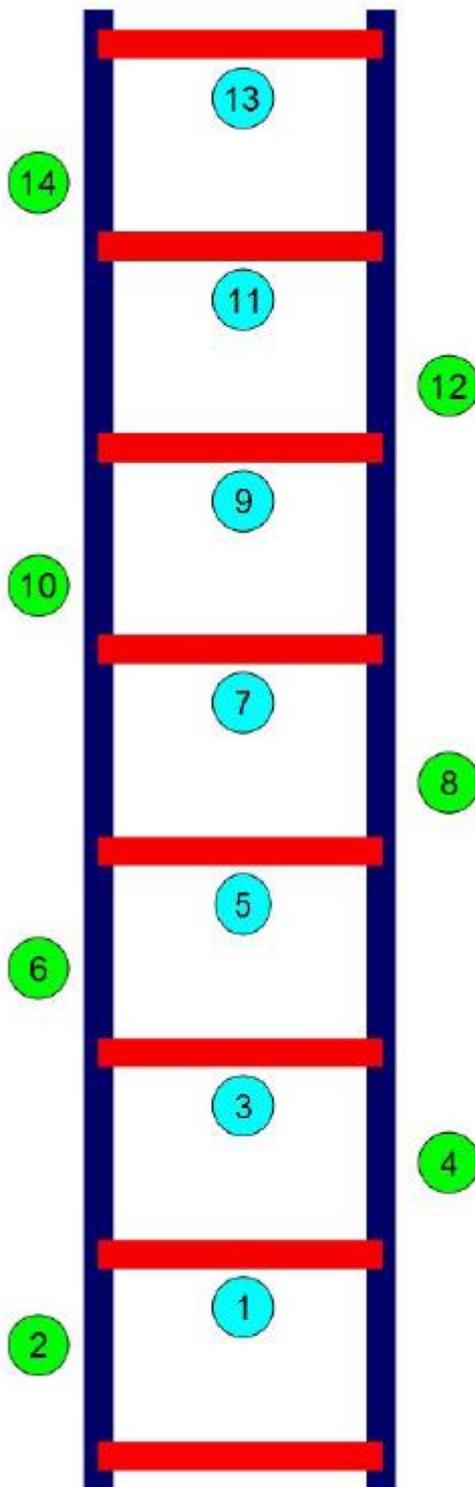
**Übung auch mit Kreuzen vor dem Bein ausführen.**

 linker Fuss

 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

- linker Fuss in Fach 1
- rechter Fuss neben Fach 1 stellen
- linker Fuss in Fach 2
- rechter Fuss neben Fach 2 stellen
- linker Fuss in Fach 3

**Übung auch gegengleich ausführen.  
Übung auch rückwärts ausführen**

#### Varianten:

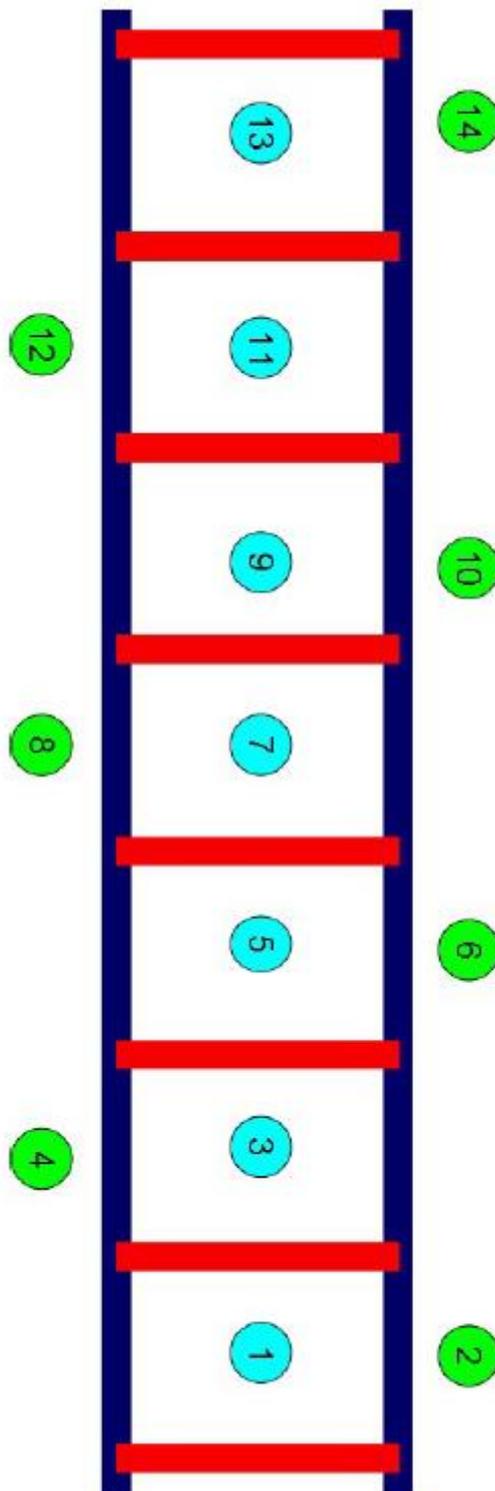
der im Fach stehende Fuss ist führend (siehe Übungsbeschreibung) oder wird „nachgezogen“. Somit ergeben sich mit dieser Bewegungsform 4 Varianten (2 x vorwärts, 2 x rückwärts)

**1** linker Fuss

**1** rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

- auf linken Fuss starten
- rechten Fuss vorwärts aus der Leiter stellen
- linken Fuss seitwärts in Fach 2 stellen
- rechten Fuss rückwärts aus der Leiter stellen
- linken Fuss seitwärts in Fach 3 stellen

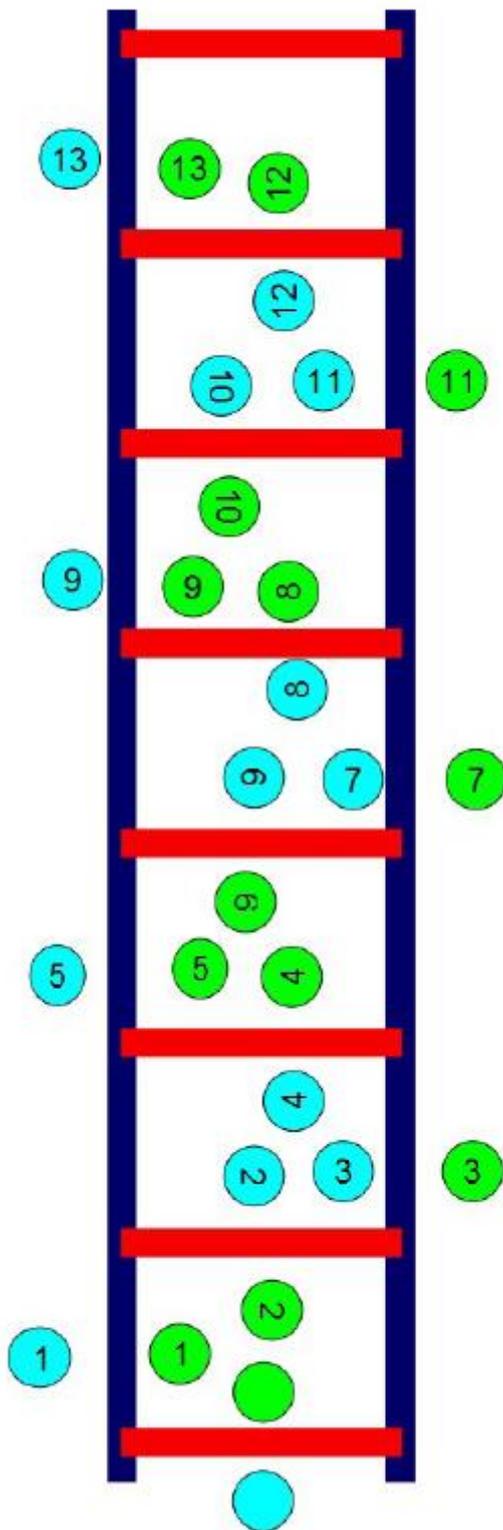
**Übung auch gegengleich ausführen.**

1 linker Fuss

1 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer  
und Fussausrichtung

### Schritt-/Sprungvarianten für das Training mit einer Koordinationsleiter



#### Ziel

- 1) korrekte Schrittfolge
- 2) hohe Geschwindigkeit

Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

#### Übungsbeschreibung

- Sprung vorwärts nach rechts mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (linker Fuss ausserhalb der Leiter/rechter Fuss in Fach 1)
- Sprung vorwärts nach rechts mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (Sprosse zwischen den Füßen)
- Sprung vorwärts nach links mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (rechter Fuss ausserhalb der Leiter/linker Fuss in Fach 2)
- Sprung vorwärts nach links mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (Sprosse zwischen den Füßen)

1 linker Fuss

1 rechter Fuss

Zahl = Schrittnummer und Fussausrichtung