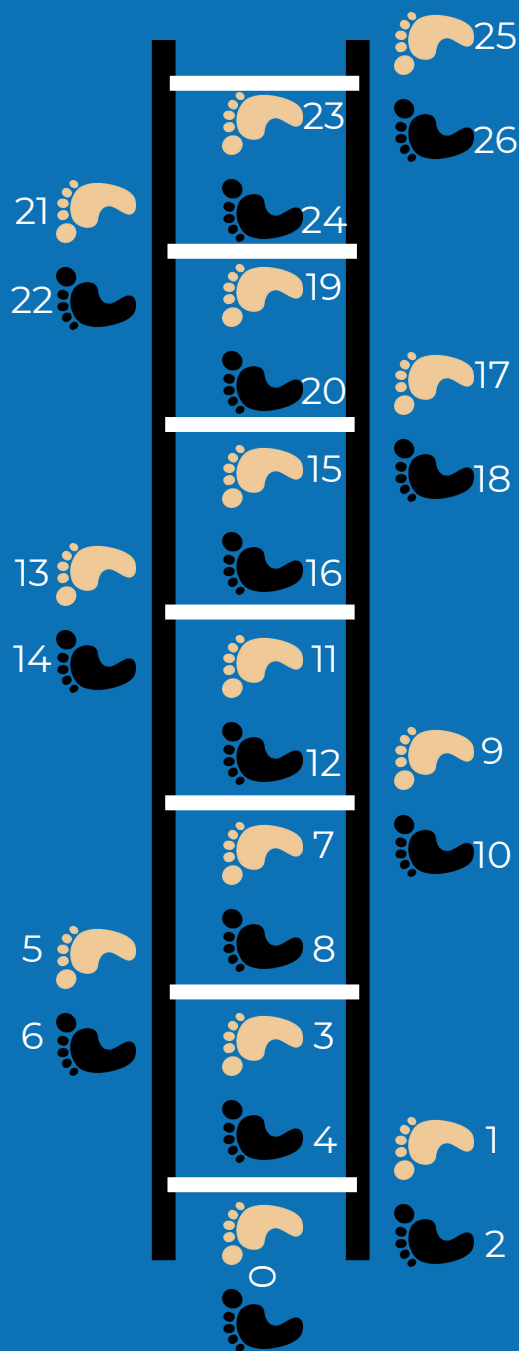


# 21 Übungen für die Koordinationsleiter



## ***I. EINLEITUNG***

Koordinationsleiter-Training	3
Einsatz Koordinationsleiter	4

## ***II. ÜBUNGEN VORWÄRTS***

One Timer	5
Two Timer	6
Three Timer	7
Two Timer   1x raus	8
Two Timer   2x raus (1x links & 1x rechts)	9
Two Timer   2x raus	10
Two Timer   3x vor & 1x zurück	11
Two Timer   1x raus (hinten überkreuzen)	12
Two Timer   2x raus x2 & 1x rein x2	13
One Timer   3x außerhalb	14
One Timer   3x außerhalb (Front-Crossover)	15

## ***III. ÜBUNGEN SEITLICH***

Two Timer   lateral (seitlich)	16
Two Timer   vor & zurück lateral (seitlich)	17
Two Timer   2x zurück & 2x vor lateral (seitlich)	18
Two Timer   seitlich & 1x raus & 1x Swing	19

## ***IV. JUMPS***

Jump   lateral (seitlich)	20
Jump   In & Out	21
Jump   In & Out (jedes Feld)	22
Jump   2x vor & 2x zurück	23
Jump   Slalom 1	24
Jump   Slalom 2	25

## ***V. SCHLUSS***

FAQ	26
Zusammenfassung	27
Impressum	28

# **Koordinationsleitertraining**

## **Worauf du achten sollst!**

- Blick nach vorne
- Oberkörper aufrecht (leicht nach vorne gebeugt)
- Arme schwingen gegengleich mit
- Auf den Zehenballen laufen (leiser Auftritt)

## **Methodik**

- Genauigkeit vor Tempo
- Qualität vor Quantität
- Fordern, aber nicht überfordern
- Vom Einfachen zum Schwierigen

## **Variationen**

- Verwende Musik - ist gut für den Rhythmus
- Eigene Schritt- und Sprungfolgen kreieren lassen
- 2 Leitern nebeneinander - Synchronität, Wettkampf
- Baue Klatschrhythmen ein
- Verwende Bälle, Schläger, usw. - prellen, hochwerfen, um den Körper kreisen, balancieren, usw. - sei kreativ
- Gegengleiche Herausforderungen - linkes Bein steigt ins Feld, rechte Arm zeigt nach außen, usw.

## Wann und wo setze ich die Koordinationsleiter ein?

Eines gleich einmal vorweg. Koordinationsleitertraining ist nicht gleichzusetzen mit Koordinationstraining. Die Koordi-Leiter, wie ich sie so liebevoll nenne, ist ein tolles Trainingstool, mit dem man viele Aspekte des Koordinationstrainings abdecken kann. Aber sicherlich nicht alle.

Meine Einsatzgebiete für die Koordi-Leiter sind vor allem:

- das Warm-up und
- Sideevents (Beispiel: Kids oder Jugendliche spielen einen Grundliniendruck, bei dem nur 2 Spieler aktiv sein können. Die beiden anderen Spieler (Anm. 4er Gruppe) machen währenddessen die Top5 (5 ausgewählte Schrittfolgen, die im Vorhinein mit ihnen besprochen wurden) in der Koordi-Leiter. Danach erfolgt ein Positionswechsel.

Hierbei versuche ich immer meinen eigenen Richtlinien treu zu bleiben:

- Fordern, aber nicht überfordern (es wird aber von Mal zu Mal schwieriger - WICHTIG: immer wieder neue Reize setzen).

Auf den folgenden Seiten findest du die 21 Übungen. Diese sind als Basisübungen zu sehen, die du dann beliebig, abhängig vom Niveau deiner Kids, steigern kannst.

Es wird auch sicherlich nicht das einzige eBook zu diesem Thema bleiben. Als Prime Tennis Mitglied hast du natürlich kostenlosen Zugriff auf alle Updates.

# Übung 1

## One Timer



### Beschreibung:

- 1 Berührung pro Feld

### Variationen:

- Mit linkem Fuß beginnen

# Übung 2

## Two Timer



### Beschreibung:

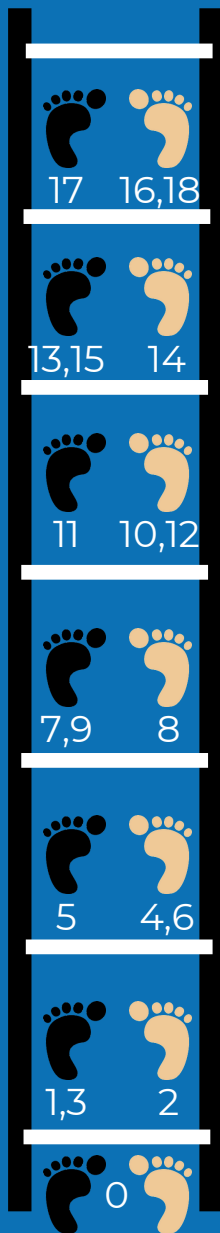
- 2 Berührungen pro Feld

### Variationen:

- Mit rechtem Fuß beginnen

# Übung 3

## Three Timer



### Beschreibung:

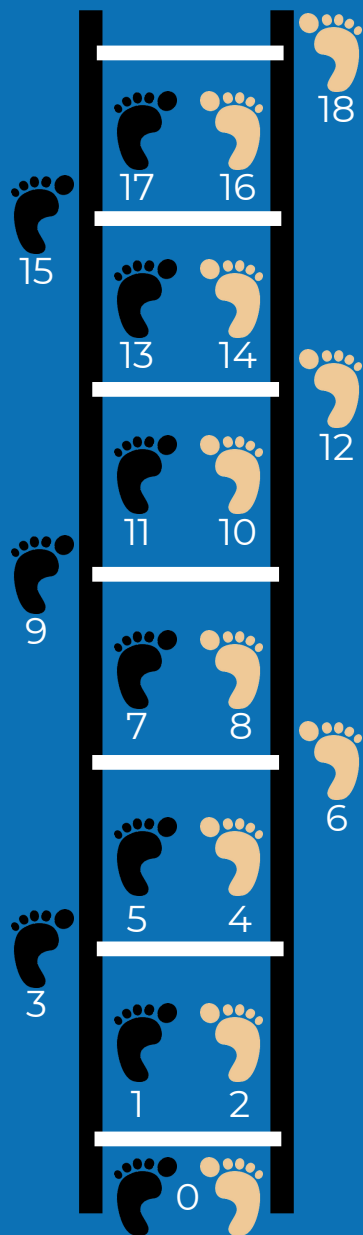
- 3 Berührungen pro Feld

### Variationen:

- Mit rechtem Fuß beginnen

# Übung 4

## Two Timer | 1x raus



### Beschreibung:

- 2 Berührungen pro Feld
- 1 Berührung außerhalb der Leiter (1x links dann 1x rechts, usw.)

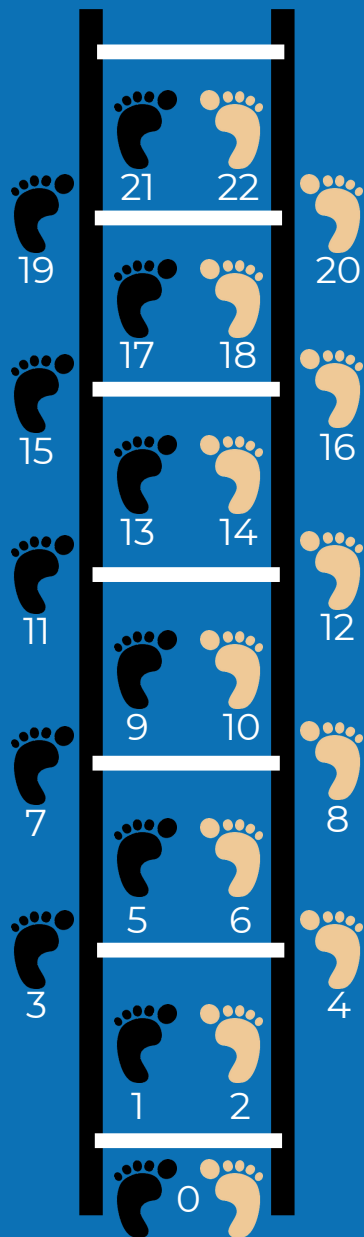
### Variationen:

- Mit rechtem Fuß beginnen



# Übung 5

Two Timer | 2x raus (1x links & 1x rechts)



## Beschreibung:

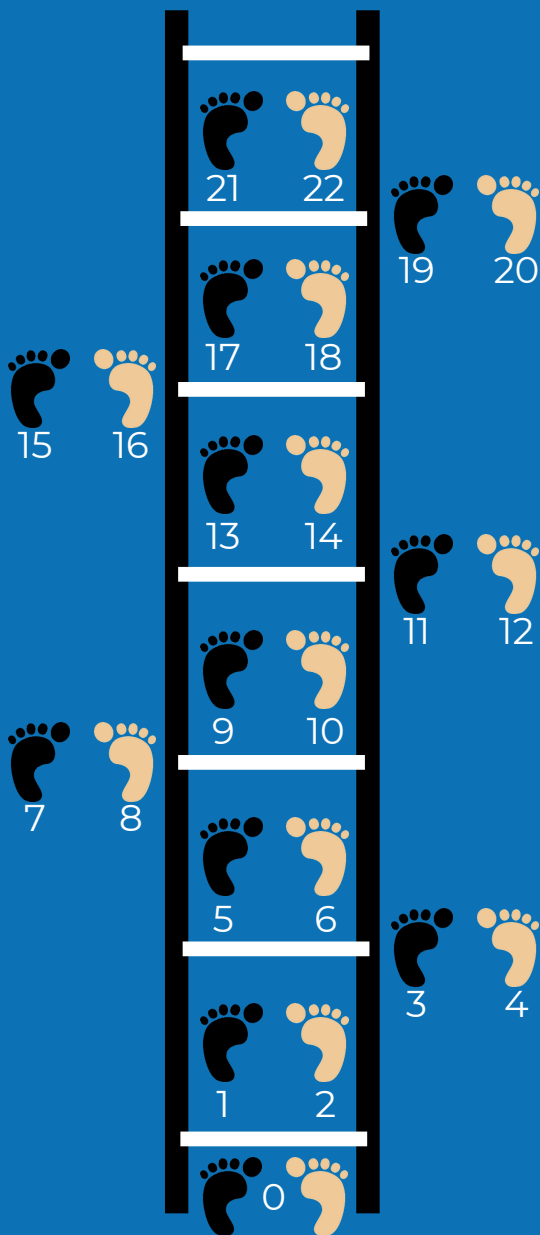
- 2 Berührungen pro Feld
- 2 Berührungen außerhalb der Leiter (1x links von der Leiter; 1x rechts von der Leiter)

## Variationen:

- Mit rechtem Fuß beginnen

# Übung 6

## Two Timer | 2x raus



### Beschreibung:

- 2 Berührungen pro Feld
- 2 Berührungen außerhalb der Leiter

### Variationen:

- Mit rechtem Fuß beginnen

# Übung 7

Two Timer | 3x vor & 1x zurück



## Beschreibung:

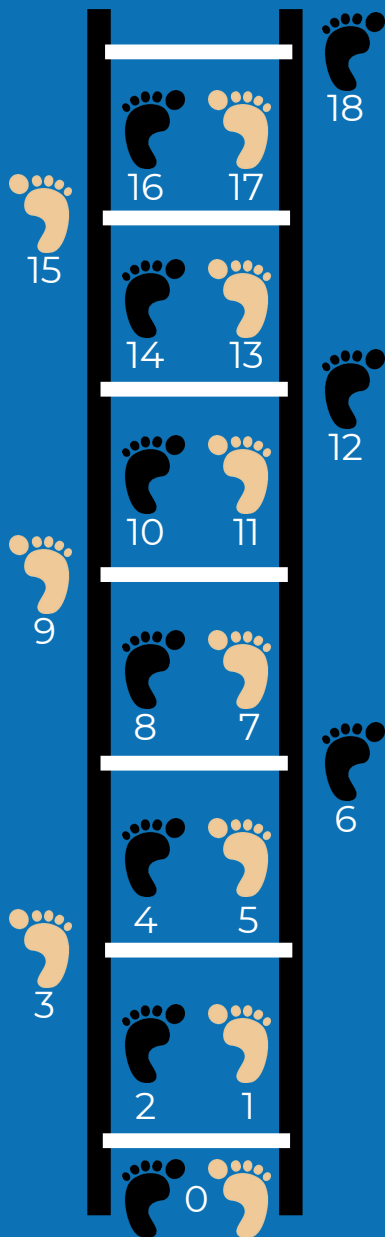
- 2 Berührungen pro Feld (3 Felder nach vorne)
- 2 Berührungen pro Feld (1 Feld zurück)

## Variationen:

- Mit rechtem Fuß beginnen

# Übung 8

Two Timer | 1x raus (hinten überkreuzen)



## Beschreibung:

- 2 Berührungen pro Feld
- 1 Berührung außerhalb der Leiter (hinten überkreuzen)

## Variationen:

- Mit linkem Fuß beginnen

# Übung 9

Two Timer | 2x raus x2 & 1x rein x2



## Beschreibung:

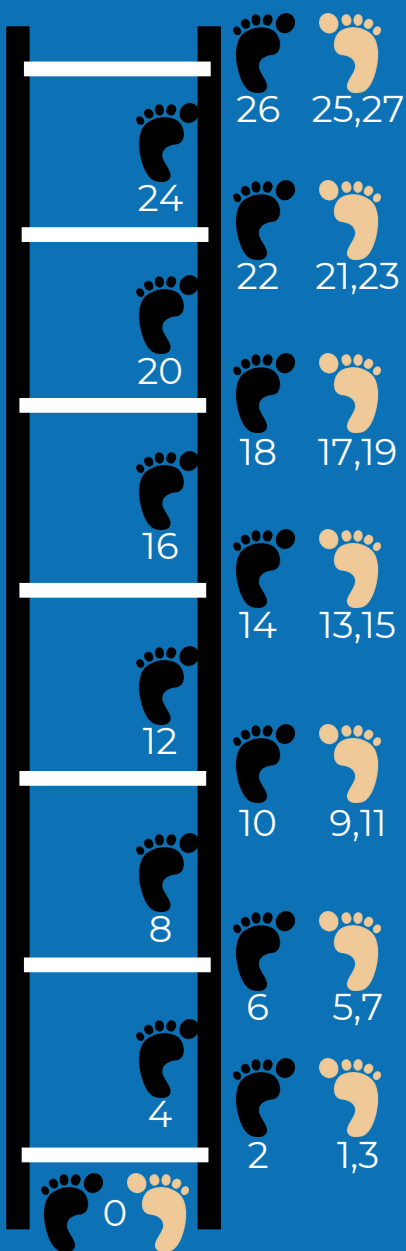
- 2 Berührungen außerhalb der Leiter
- 1 Berührung pro Feld -> mit Front-Crossover reinsteigen (3, 9, ...)
- 2 Berührungen außerhalb der Leiter -> mit Front-Crossover raussteigen (4, 10, ...)
- 1 Berührung pro Feld (6, 12, ...)

## Variationen:

- Mit linkem Fuß beginnen

# Übung 10

One Timer | 3x außerhalb



## Beschreibung:

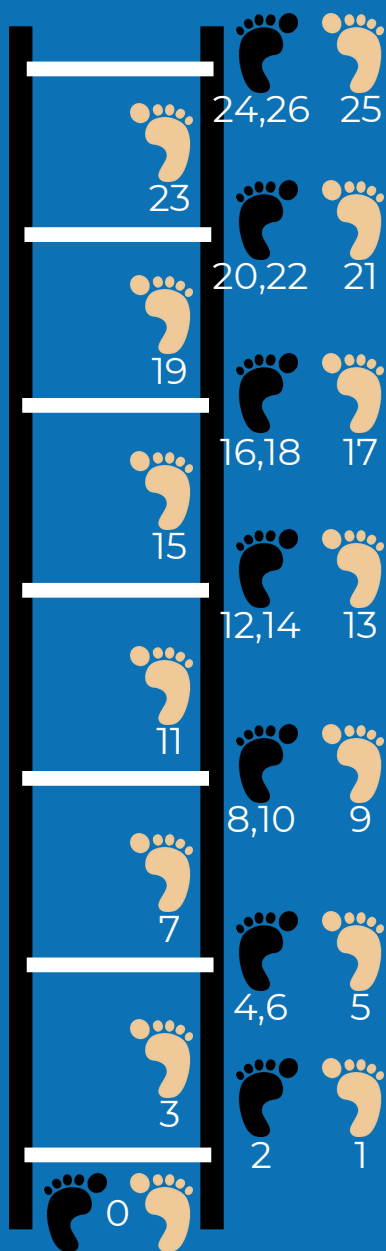
- 3 Berührungen außerhalb der Leiter
- 1 Berührung pro Feld

## Variationen:

- Mit linkem Fuß beginnen

# Übung 11

One Timer | 3x außerhalb (Front-Crossover)



## Beschreibung:

- 2 Berührungen außerhalb der Leiter (nur bei 1. Feld)
- 1 Berührung pro Feld -> mit Front-Crossover reinsteigen (3)
- 3 Berührungen außerhalb der Leiter -> mit Front-Crossover raussteigen (7, 11, ...)

## Variationen:

- Mit linkem Fuß beginnen

# Übung 12

Two Timer | lateral (seitlich)



## Beschreibung:

- 2 Berührungen pro Feld

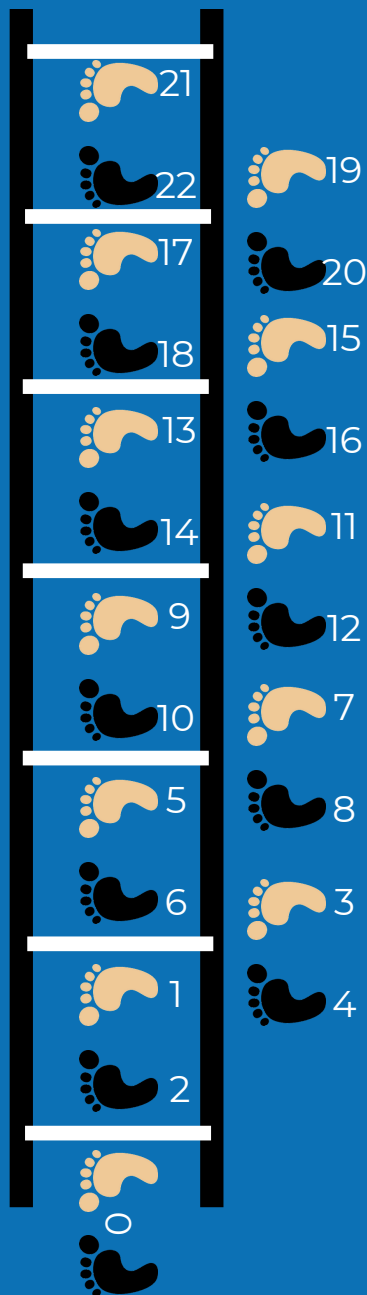
## Variationen:

- Mit linkem Fuß beginnen



# Übung 13

Two Timer | vor & zurück lateral (seitlich)



## Beschreibung:

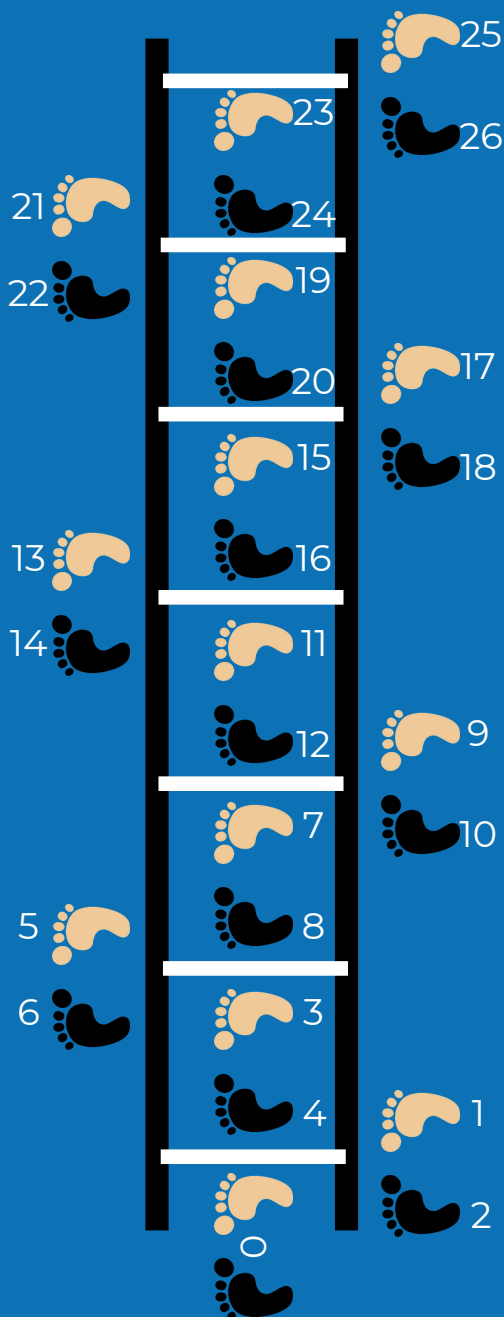
- 2 Berührungen pro Feld
- 2 Berührungen außerhalb der Leiter

## Variationen:

- Mit linkem Fuß beginnen

# Übung 14

Two Timer | 2x zurück & 2x vor lateral (seitlich)



## Beschreibung:

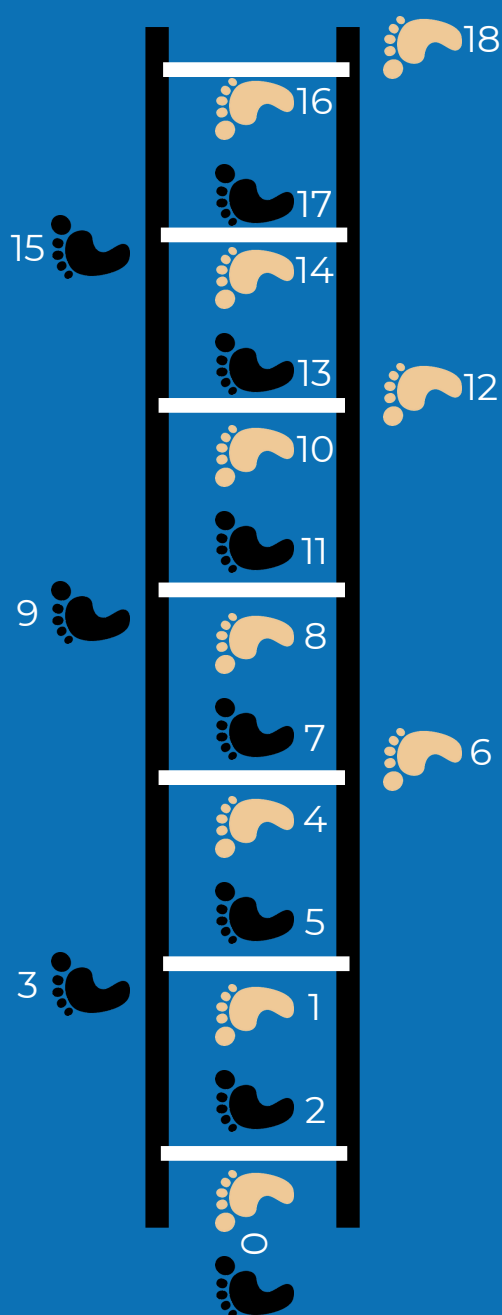
- 2 Berührungen pro Feld
- 2 Berührungen außerhalb der Leiter (1x zurück dann 1x vor, usw.)

## Variationen:

- Mit linkem Fuß beginnen

# Übung 15

Two Timer | seitlich & 1x raus & 1x Swing



## Beschreibung:

- 2 Berührungen pro Feld
- 1 Berührung außerhalb der Leiter. Der andere Fuß schwingt entweder nach vorne (3, 9, 15) oder nach hinten (6, 12, 18).

## Variationen:

- Mit linkem Fuß beginnen

# Übung 16

## Jump | lateral (seitlich)



### Beschreibung:

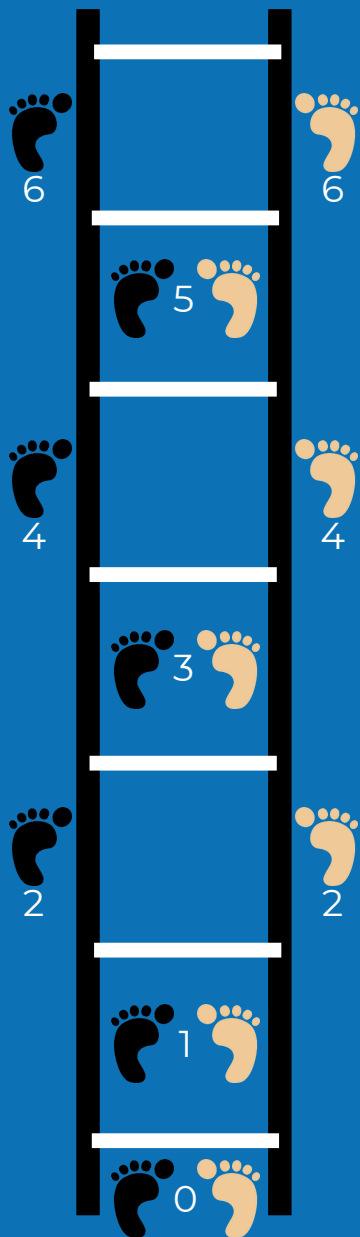
- 1 Berührung pro Feld

### Variationen:

- 1 Kniebeuge pro Feld

# Übung 17

Jump | In & Out



## Beschreibung:

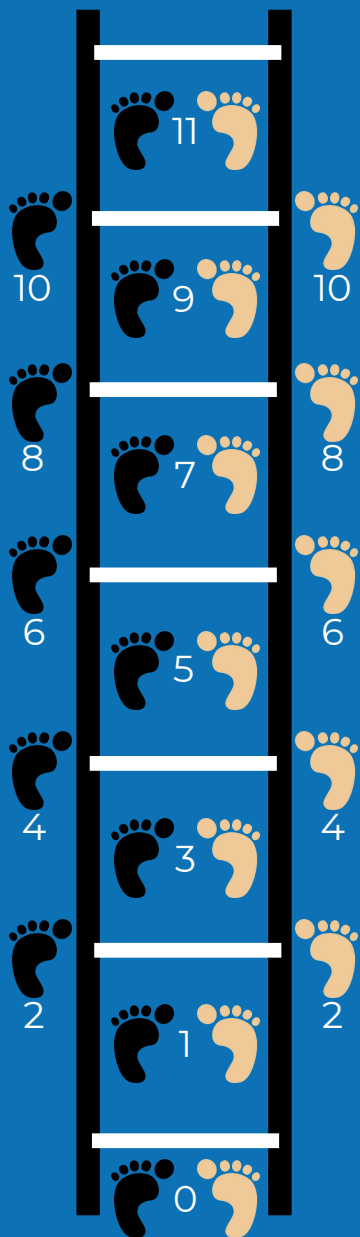
- Beidbeinig 1 Feld vor springen
- Links raus, rechts raus (gleichzeitig)

## Variationen:

- Im Feld wird 1 Strecksprung gemacht

# Übung 18

Jump | In & Out (jedes Feld)



## Beschreibung:

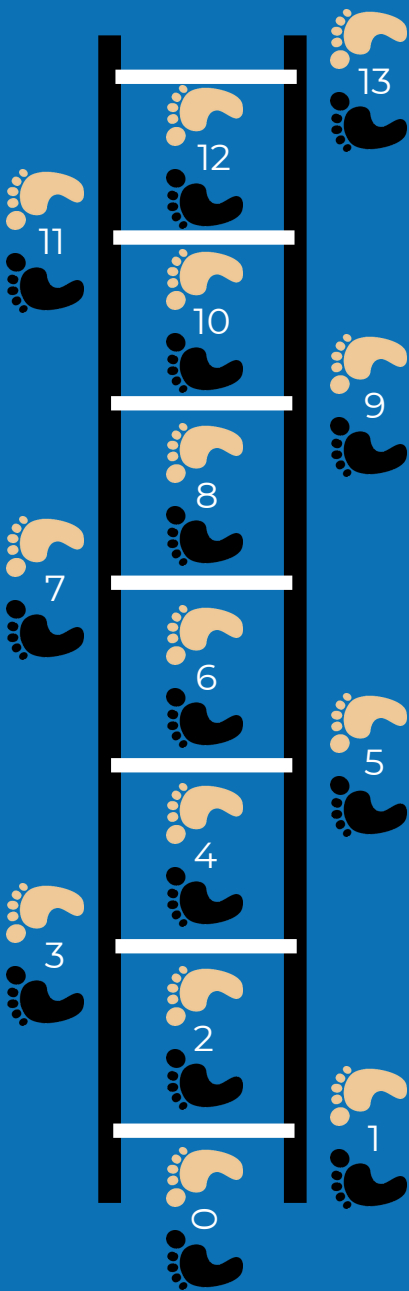
- Beidbeinig 1 Feld vor springen
- Links raus, rechts raus (gleichzeitig)

## Variationen:

- Im Feld wird 1 Strecksprung gemacht;
- Außerhalb werden 3 schnelle "Hopser" gemacht

# Übung 19

Jump | 2x vor & 2x zurück



## Beschreibung:

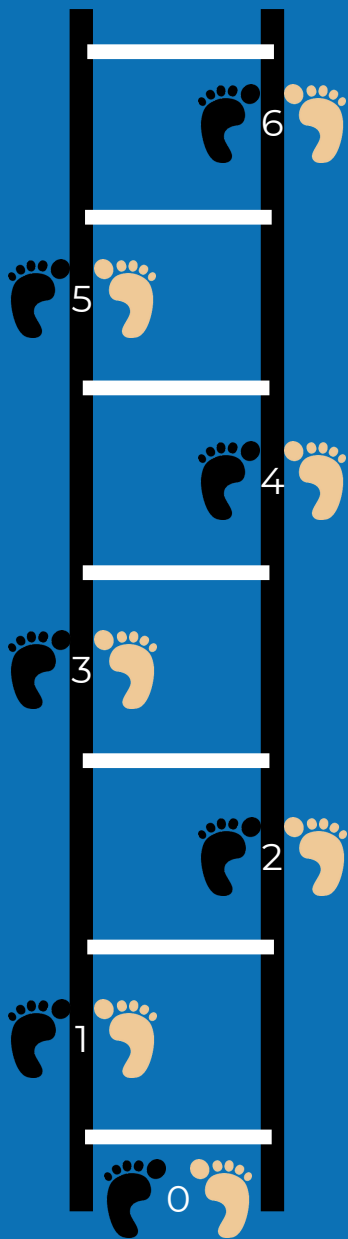
- 1 Berührung rechts der Leiter
- 1 Berührung im Feld
- 1 Berührung links der Leiter

## Variationen:

- Im Feld wird 1 Kniebeuge gemacht

# Übung 20

## Jump | Slalom 1



### Beschreibung:

- 1 Fuß im Feld; 1 Fuß links der Leiter
- 1 Fuß im Feld; 1 Fuß rechts der Leiter

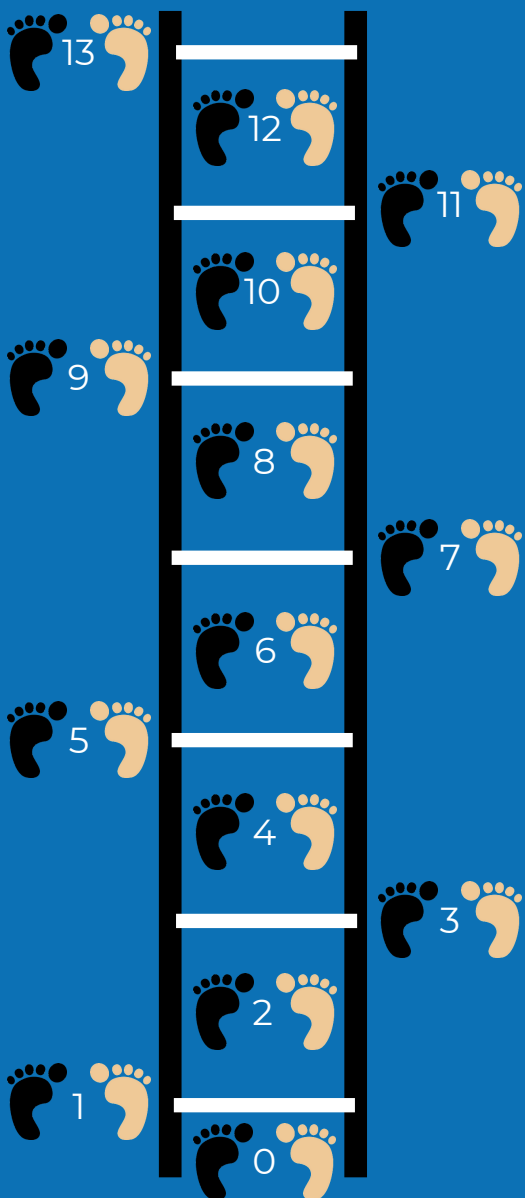
### Variationen:

- jeweils 1 seitliche Kniebeuge



# Übung 21

## Jump - Slalom 2



### Beschreibung:

- 1 Berührung links der Leiter
- 1 Berührung im Feld
- 1 Berührung rechts der Leiter

### Variationen:

- Im Feld wird 1 Kniebeuge gemacht

## FAQ

### **Ich habe keine Koordi-Leiter zu Hause. Gibt es trotzdem eine Möglichkeit, die Übungen durchzuführen?**

Sicher. Eine Koordi-Leiter lässt sich ganz einfach selbst gestalten:

- Mit Kreide auf die Straße zeichnen.
- Mit Klebeband auf den Boden aufkleben (perfekt für das Klassenzimmer, Spielzimmer, Wohnzimmer - würde ich aber vorher mit der Frau des Hauses klären ;), die Terrasse, etc.).

### **Ich möchte mir eine Koordi-Leiter zulegen. Worauf soll ich achten?**

- Auf die Länge: Die gängigsten Modelle haben eine Länge von 4, 6 oder 8 Meter.
- Sprossen: Sollen verstellbar sein. So kannst du noch flexibler mit der Koordi-Leiter arbeiten.

### **Für welche Sportarten eignet sich das Training mit der Koordi-Leiter?**

- Für Sportarten, bei denen Schnelligkeit, Sprungkraft und Koordination gefordert sind.
- Ballsportarten (Tennis, Fußball, Handball, Basketball, Volleyball, etc.)
- Leichtathletik
- Uvm.

# Zusammenfassung

Mit der Koordi-Leiter kann man folgende **Trainings-Schwerpunkte** ausgezeichnet verbessern:

- **Schnelligkeit**
- **Sprungkraft**
- **Koordination**

Diese **Trainingsgrundsätze** solltest du beachten:

- **Genauigkeit vor Tempo**
  1. **Probephase** - technische Ausführung steht im Vordergrund. Fehler werden umgehend korrigiert.
  2. **Mehr Geschwindigkeit** - weiterhin steht eine technisch korrekte Ausführung im Vordergrund.
  3. **Max. Geschwindigkeit** - technisch korrekte Ausführungen können bei allerhöchstem Tempo durchgeführt werden.
- **Bodenkontaktzeiten optimieren**

**Schnelligkeit** und eine sehr **hohe Schrittfrequenz** sollten deine **Ziele** beim Training mit der Koordi-Leiter darstellen.
- **Vom Einfachen zum Schwierigen**

Hierfür eignen sich die Übungen dieses eBooks ausgezeichnet. Erst wenn die **Basisübungen** gut **beherrscht** werden, kommen die **Variationen** ins Spiel.

# Impressum

© / Copyright: 2020 Stefan Reitingner

1. Auflage

Stefan Reitingner  
Lindenweg 15  
4713 Gallspach

Kontakt:

Telefon: +43 660 54 61 058

E-Mail: [office@temowo.at](mailto:office@temowo.at)