



Seilchenspringen (2)

Spieleranzahl: egal

Benötigte Hilfsmittel: je Spieler ein Seil, Stoppuhr

Übungsablauf:

Alle Übungen werden vorwärts mit dem Seil geschlagen.

Einspringen

1 Min. mit jeweils 2 Zwischenkontakten
(Bodenkontakte mit den Füßen pro Seilschlag)

Block 1:

Jeweils 5 Wiederholungen

... mit 2 Zwischenkontakten (je Seilschlag...)

... mit 3 Zwischenkontakten

... mit 1 Zwischenkontakten

... mit 3 Zwischenkontakten

... mit 2 Zwischenkontakten

Block 2:

Insgesamt 3 Minuten (Wechsel auf Ansage)

- Beidbeinig
- Laufend (Füße setzen nacheinander auf)
- Beidbeinig vor und zurück springen
- Beidbeinig von rechts nach links springen
- Im Quadrat rechts herum springen
- Im Quadrat links herum springen
- Nur auf rechtem Bein springen
- Nur auf linkem Bein springen
-

Keine Darstellung

Variation

- keine

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Koordination
- Sprungkraft
- Kondition

Organisation/ Bemerkungen:

- Darauf achten das die Seilchen die richtige Länge für den jeweiligen Spieler haben.

Durchführung in Trainingsphase:

- Warm up

Altersklassen:

- Ab U12

Enthält folgende Elemente:

- Koordination
- Sprungkraft
- Kondition