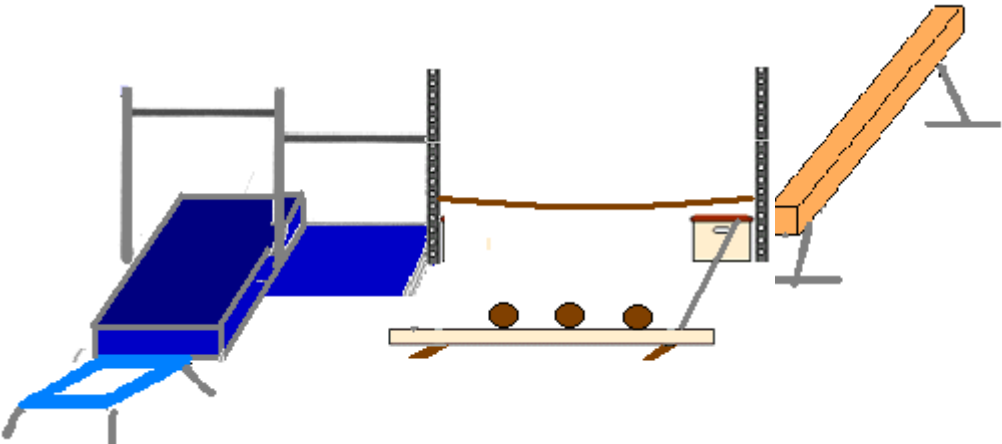
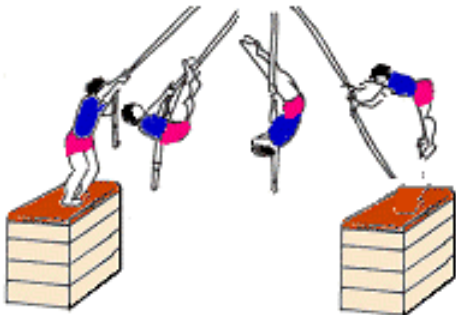


Koordinationstraining

U16

Alternativ auch für jüngere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

Trainingsziel/-wirkung	Mut, Selbstvertrauen, Motivation			
Trainingsmethode	Parcours zur Motivation ☺			
Belastungsparameter	Intensität Umfang	Sollte vom Trainer eingeschätzt werden, wenn eine Ermüdung auftritt, sollte das Training abgebrochen werden		
	Dauer		Pause	
Gesamtdauer	30-60 Min.			
Trainingshinweise	• Das Können sollte vom Trainer eingestuft und entsprechend angepasst werden			
Hilfsmittel	• Siehe Zeichnungen			
Aufwärmprogramm	•			
Hauptprogramm	<p>Gleichgewicht Vom Trampolin an die Reckstange springen, zur zweiten Reckstange hangeln > balancieren</p>  <p>Armkraft</p> 			

Alternativ auch für jüngere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

Mut und Sprungkoordination

Zuerst mit Zwischensprüngen, dann ohne Zwischensprüngen überspringen

