

Reifenspringen



Koordination



6 Reifen

1 Handball (Gr.0)



Durchführung

Mit sechs Reifen wird eine Reifenbahn ausgelegt. Von einer Startlinie wird im Wechsel mit beidbeinigen Schlussprüngen vorwärts in Reifen 1, seitwärts nach rechts aus Reifen 1 raus, wieder schräg seitwärts in Reifen 2 vor, seitwärts nach links aus Reifen 2 raus und in Reifen 3 nach vorn bis die Reifenbahn absolviert. Zurück zum Startpunkt und nochmal einen zweiten Durchgang gestartet. Die Spieler bringen den Ball während der Sprünge beidhändig in den Reifen in Vorhalte und ziehen ihn an sich heran. Bei den Sprüngen seitwärts re/li aus den Reifen wird der Ball einhändig mit der reifenfernen Hand zur Seite gestreckt. Knautschball oder kleiner Ball, der mit einer Hand gehalten werden kann.

Achtung:

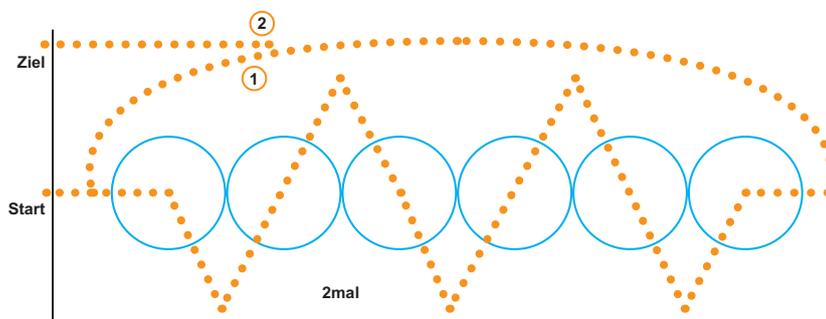
- Beim in den Reifen springen muss der Ball in Vorhalte gebracht werden und vor dem Weiterspringen an den Körper wieder herangezogen werden.
- Beim Springen rechts aus den Reifen wird der Ball in die Hand gehalten und nach rechts seitlich vom Körper gestreckt (zur linken Seite: Ball in der linken Hand und Arm).
- Bei falscher Ausführung muss die Übungen komplett wiederholt werden.

Schwerpunkte (Koordination):

- Orientierungsfähigkeit
Anpassen des Laufens auf die unterschiedlichen Hindernisse
- Differenzierungsfähigkeit
Anpassen der Geschwindigkeit beim Springen entsprechend der Sprungrichtung an den einzelnen Reifen
- Kopplungsfähigkeit
Kombination der unterschiedlichen Sprungbewegungen und -richtungen
- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Springen seitwärts raus und vorwärts rein in den Reifen



<https://youtu.be/MzCbtW66gHM>



Laufzeit in Sekunden

27,3	24,6	23,4	22,1	21,6	21,2	20,5	19,1	18,2	17,6	17,2	16,8	16,3	15,7	15,4	14,7	14,2	13,8	13,5	13,3	13,2	13,0	12,2	11,5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte																							