

Sprint



KOORDINATIONSLEITER:

2er-Rhythmus:

<https://www.youtube.com/watch?v=8jwx8ge4gAA>

2 vor, 1 zurück:

https://www.youtube.com/watch?v=KNFS3Ws6G_g

3er-Rhythmus:

https://www.youtube.com/watch?v=OgqwbCW_Lq4

2 rein, 2 raus:

<https://www.youtube.com/watch?v=aX0n4kKzMBY>

Überkreuzen:

<https://www.youtube.com/watch?v=JqEpZKNdKOY>

Seitwärts:

<https://www.youtube.com/watch?v=3hzajith78>

Hüpfkombi 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=iX-QhG-EQIQ>

Hüpfkombi 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=CCzrr6inT0w>

Hier findest du ganz viele Übungen, um deine Koordination zu trainieren.

Du brauchst lediglich etwas Kreide und natürlich dein TVU-Tenue. Zeichne auf einem Teerplatz, einer nicht befahrenen Strasse, auf einem Weg oder sonst an einem Ort, wo du Platz hast, eine Koordinationsleiter auf den Boden. Sie soll etwa so aussehen wie diejenige im Video. Nun bist du startklar. Schau dir die Videos an und mache die Übungen.



LAUF-ABC:

<https://www.youtube.com/watch?v=1MQ4IFj1CUM>

Hier findest du verschiedene Übungen zur Laufschiule. Schnappe dir deine Turnschuhe und leg los. Je häufiger du trainierst, desto besser wirst du dann sein, wenn das Training wieder stattfindet.



ZEITUNGSSPRINT:

https://www.youtube.com/watch?v=uB_GEDvDjNE

Diese Übung ist eher für jüngere Kinder. Du brauchst eine Zeitung und dein TVU-Tenue. Versuche, die Zeitung nicht zu verlieren.



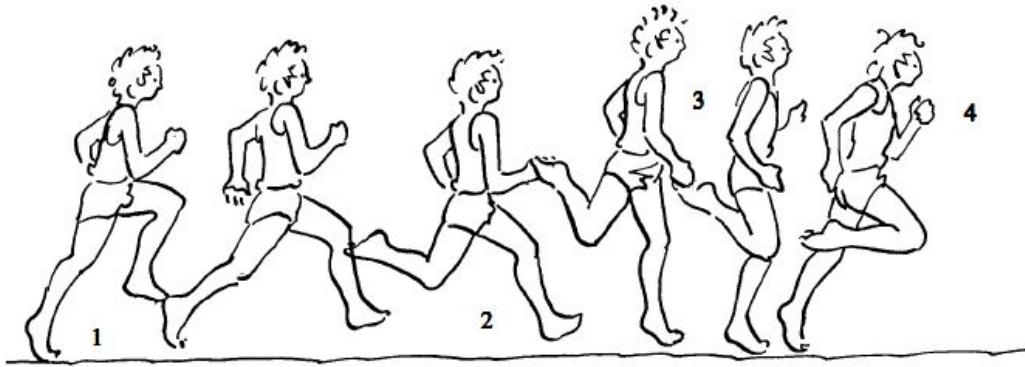
100 M SPRINT:

<https://www.youtube.com/watch?v=MBMxm-ayOLY>

Hier brauchst du eine zweite Person. Schnappe dir deinen Bruder, deine Schwester, deine Mutter, deinen Vater oder deine Nachbarn. Schaut euch das Video an und schon kanns losgehen.



Schnelllauf



1 auf den Fussballen laufen
(«leise wie eine Gazelle»)

2 schnelles Bodenfassen
(«wie ein Trabpferd»)

3 Oberkörper aufrecht
(«Rücken gerade»)

4 Arme in Laufrichtung
schwingen («locker»)