

## Koordinationsleiter

Die Koordinationsleiter wird vor allem dort eingesetzt, wo Sprungkraft, Schnelligkeit und Koordination verbessert werden sollen. Auch beim Schwimmen müssen wir so Einiges koordinieren: Arme, Beine, Wasserlage, Atmung. Alles gar nicht so einfach. Unser Landtraining ersetzt natürlich nicht das Training im Wasser. Mit Übungen für die Koordinationsleiter möchten wir dennoch eure Koordination schulen, sodass es euch nach und nach immer leichter fällt, auf mehrere Dinge zeitgleich zu achten. Gleichzeitig kräftigt ihr damit eure Beine, sodass ihr später im Wasser einen richtigen Turboantrieb habt.

Wir gehen nicht davon aus, dass jeder eine Koordinationsleiter Zuhause hat. Das ist aber gar kein Problem. Ihr könnt auch einfach 6 Socken (Seile, Handtücher o.ä.) nehmen und euch damit eine Treppe legen. Auf dem Foto seht ihr, wie wir das meinen.

Der Abstand zwischen den Socken sollte ungefähr einen Abstand von zwei Fußlängen haben. Jeder dieser Abstände formt dann ein Kästchen.

Bekommt ihr also die Aufgabe mit beiden Füßen in jedes Kästchen zu springen, springt ihr mit beiden Füßen über jede Socke.

