

## Aufwärm- und Koordinations Übung

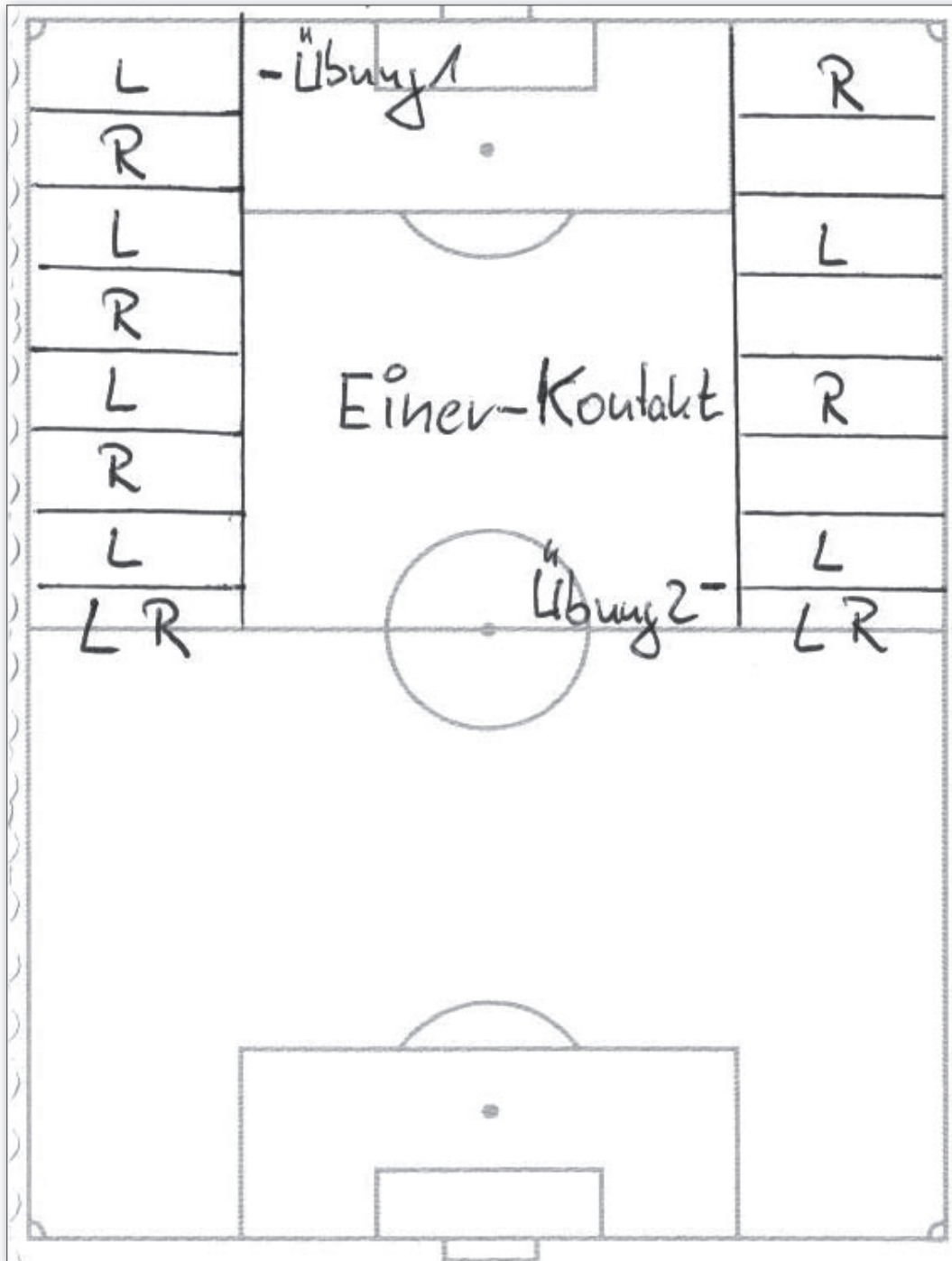
Eine Übung für die Reha- oder Aufwärmarbeit. Sie dient der Verbesserung der Koordinationsfähigkeiten. Benutzt wird dabei eine Koordinationsleiter.

**Organisation:** Benötigt wird eine Koordinationsleiter; pro Übung werden zwei Durchgänge gemacht

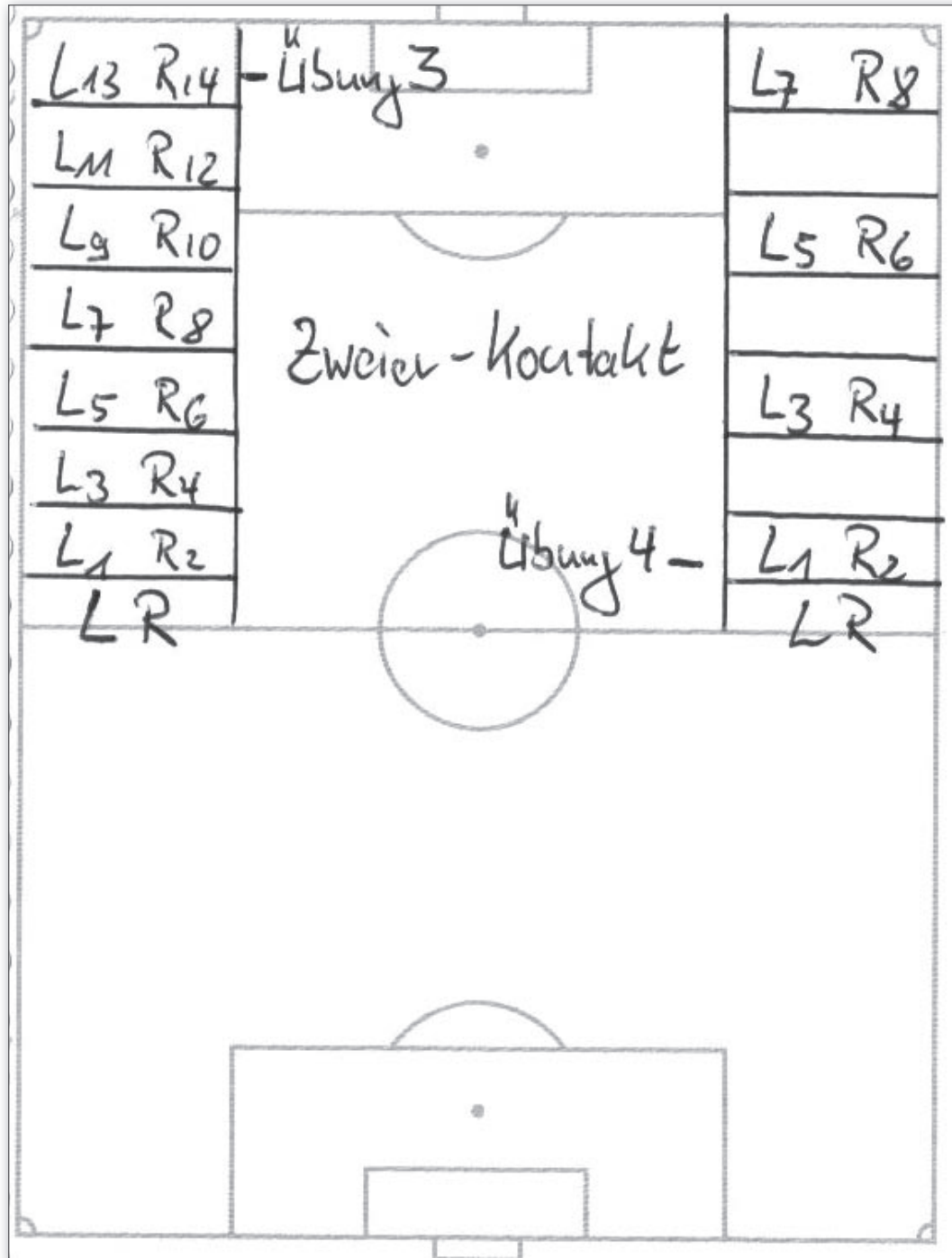
**Einer-Kontakte:**

**Ablauf Übung 1:** Lauf durch die Koordinationsleiter durch einen Kontakt links im Feld, einen Kontakt rechts im nächsten Feld; danach lockeres Traben außen rum zum Startpunkt

**Ablauf Übung 2:** Lauf durch die Koordinationsleiter durch einen Kontakt links im Feld, auslassen eines Feldes, einen Kontakt rechts im nächsten Feld; danach lockeres Traben außen rum zum Startpunkt



## Aufwärm- und Koordinations Übung



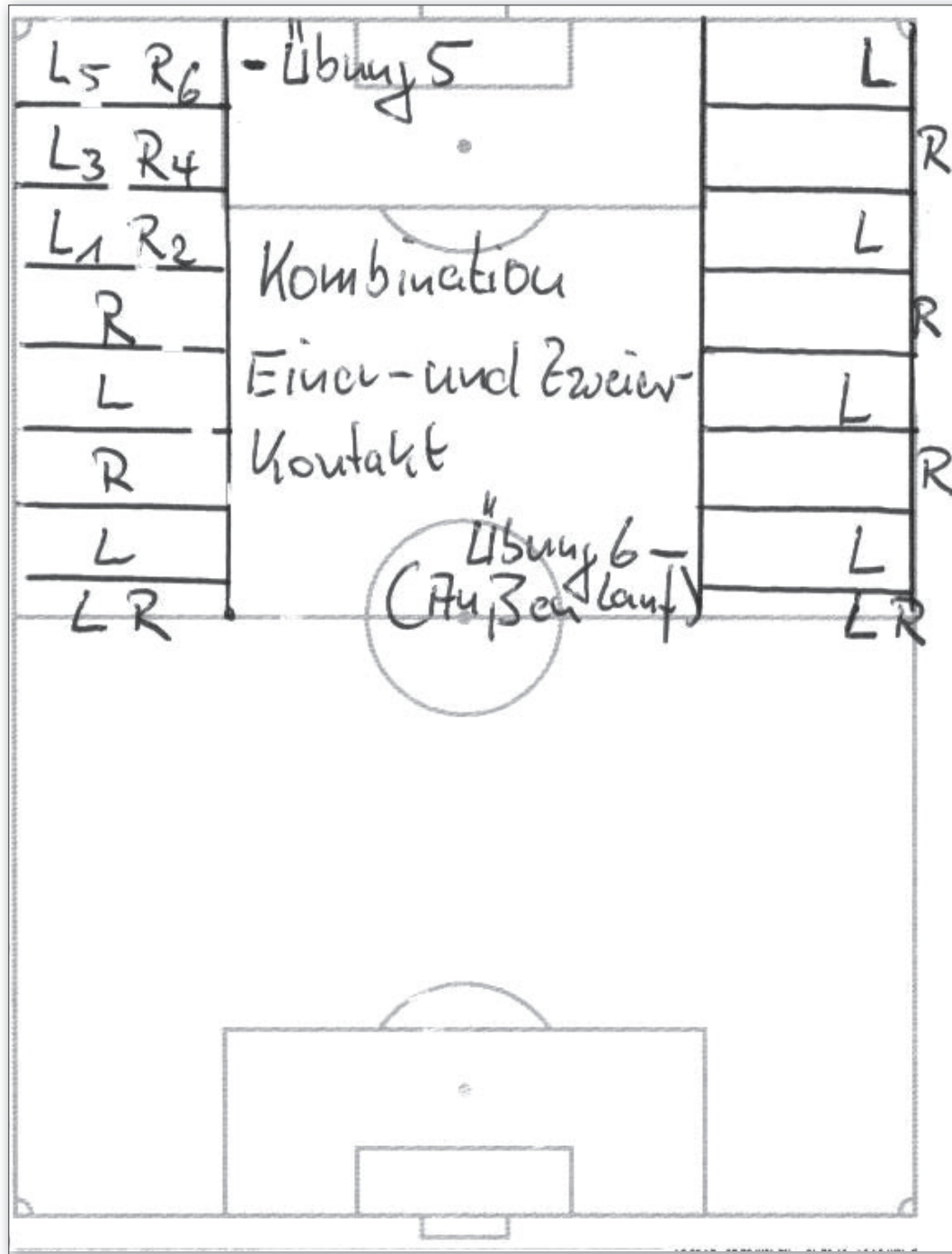
**Organisation:** Benötigt wird eine Koordinationsleiter; pro Übung werden zwei Durchgänge gemacht

**Zweier-Kontakte:**

**Ablauf Übung 3:** Lauf durch die Koordinationsleiter durch je einen Kontakt rechts und links in jedem Feld; danach lockeres Traben außen rum zum Startpunkt

**Ablauf Übung 4:** Lauf durch die Koordinationsleiter durch je einen Kontakt rechts und links in jedem zweiten Feld; danach lockeres Traben außen rum zum Startpunkt

## Aufwärm- und Koordinations Übung



**Organisation:** Benötigt wird eine Koordinationsleiter; pro Übung werden zwei Durchgänge gemacht

**Ablauf Übung 5 (Kombination Einer und Zweier-Kontakte):** Lauf durch die Koordinationsleiter durch einen Kontakt links im Feld, einen Kontakt rechts im nächsten Feld (ersten vier Felder), je einen Kontakt rechts und links in jedem der letzten drei Felder; danach lockeres Traben außen rum zum Startpunkt

**Ablauf Übung 6 (Außenlauf):** Lauf durch die Koordinationsleiter durch einen Kontakt links im Feld, einen Kontakt rechts außerhalb des nächsten Feldes; danach lockeres Traben außen rum zum Startpunkt