

Brainkinetik-Sprünge

Link: <https://fussball-heimtraining.de/kognitive-faehigkeiten/>

Kategorie: Kognitive Fähigkeiten

Organisation:

Zum Ausführen der Übung braucht ihr nur ausreichend Platz. Die Übung kann ohne Hilfsmittel und Partner absolviert werden.

Ablauf:

Gestartet wird immer in der hüftbreiten Stellung, die Hände liegen geschlossen auf der Brust. Werden die Beine zusammengezogen, gehen die Hände/Arme je nach Aufgabenstellung entweder nach oben, vorne oder zur Seite. Die zeitliche Belastung sollte gesteuert werden (zum Beispiel 30 Sekunden pro Übung, 1 Minute pro Übung)

Coachingpunkte: achte darauf, dass:

- du die Übung in einem sauberen Rhythmus ausführen kannst (langsam starten)
- du bei einem sauberen Rhythmus schrittweise dein Tempo erhöhst

Varianten:

Variante 1: Beine zusammen - Hände/Arme nach vorne

Variante 2: Beine zusammen - Hände/Arme nach außen

Variante 3: Beine zusammen - Hände/Arme nach oben

Variante 4: alle drei Sprünge werden miteinander verknüpft