

Farbenspringen- leicht

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

Kategorie: Kognitive Fähigkeiten

Organisation:

Du benötigst mehrere Gegenstände mit drei unterschiedlichen Farben, welche du zur Verfügung hast. Wir empfehlen dir Socken, Schuhe oder Schulbücher. Diese Gegenstände legst du hintereinander in einer Reihe auf. Achte dabei darauf, dass du in der Mitte springen kannst ohne die Gegenstände zu berühren.

Ablauf:

Du startest an einem Ende deines gebauten Parcours. Je nach Bewegungsaufgabe absolvierst du den Sprungparcour. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du auf deinem Vorderfuß landest
- du in einem gleichmäßigen Rhythmus springst
- du dein Tempo deinem Leistungsstand anpasst
- du die Vorgaben sauber ausführst („Sauberkeit vor Schnelligkeit“)

Varianten:

Variante 1: Farben haben verschiedene Kontaktbegrenzungen

Variante 2: liegt der Hut/Gegenstand rechts von der Linie (Sprung mit dem rechten Fuß auf die Höhe). Liegt der Hut/Gegenstand links von der Linie (Sprung mit dem linken Fuß auf die Höhe)

Variante 3: liegt der Hut/Gegenstand rechts von der Linie (Sprung mit dem linken Fuß auf die Höhe). Liegt der Hut/Gegenstand links von der Linie (Sprung mit dem rechten Fuß auf die Höhe)