

# Uhrzeitspringen

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

**Kategorie:** Kognitive Fähigkeiten

---

## Organisation:

Du benötigst für die Übung ausreichend Platz und einen Partner, der dir Kommandos zuruft. Hier können Mama, Papa oder Geschwister sicher einspringen.

## Ablauf:

Du startest mit dem Springen auf der Stelle. Dabei denkst du dir eine Uhr um dich herum und du befindest dich in der Mitte der Uhr. Auf Zuruf deines Partners setzt du je nach Bewegungsaufgabe einen Kontakt zur gerufenen Uhrzeit. 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 möglichst schnell auf die Kommandos reagierst

## Varianten:

Variante 1: vier Uhrzeiten zum Start (3 Uhr, 6 Uhr, 9 Uhr, 12 Uhr)

Variante 2: alle Uhrzeiten können gerufen werden

Variante 3: gerade Uhrzeiten (Kontakt mit dem rechten Fuß) und ungerade Uhrzeiten (Kontakt mit dem linken Fuß)