

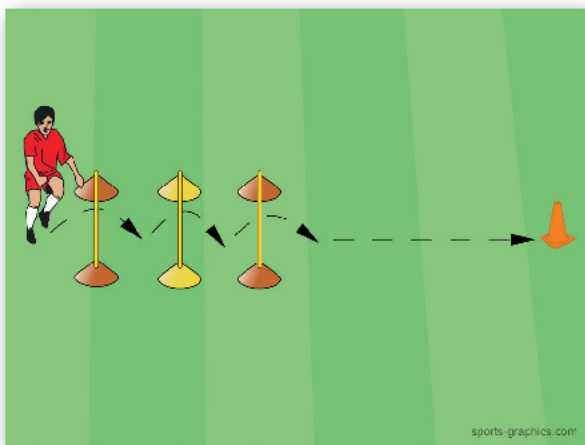
## 10

**Trainingshilfen**

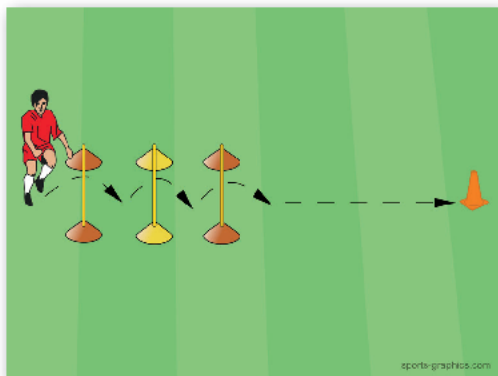
Trainingshilfen  
6 Mini-Pylonen  
3 Hürdenstangen  
1 Kegel

**Organisation**

Der Spieler steht hinter den Mini-Pylonen mit den Hürdenstangen. Diese 3 Hindernisse sind im Abstand von 50 Zentimetern aufgebaut. Gegenüber dieser steht ein Kegel im Abstand von 5 Metern.

**Übungsablauf**

Der Spieler steht hinter den 3 Hindernissen und absolviert diese durch seitliche Tappings mit 2 Kontakten. Dabei ist auf den Armeinsatz zu achten, wodurch abwechselnd jeweils der rechte und linke Arm schnellkräftig nach oben geführt werden. Dies ist besonders für schnellkräftige Bewegungen von großer Bedeutung. Anschließend erfolgt ein Sprint zur Slalomstange.



### Variationen

Die Sprünge einbeinig seitlich zu absolvieren.

### Coaching Tipps

Nach dem letzten Hindernis sollte der Spieler gleich in der Schrittstellung landet, um den Schwung zu nutzen.

Koordination.

Schnelligkeit.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

