

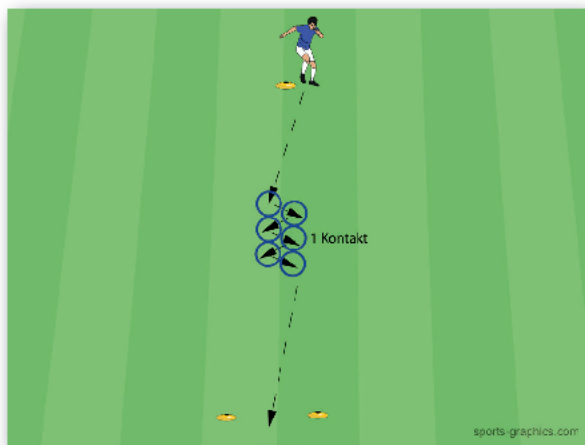
## 14

**Trainingshilfen**

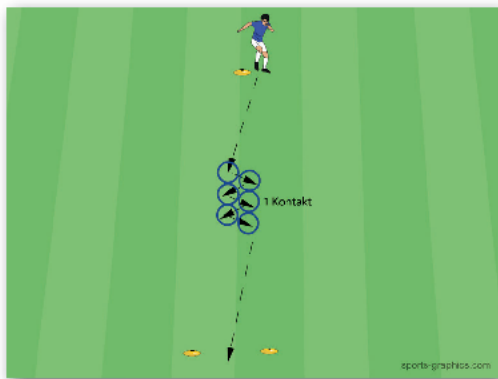
- 3 Markierungshütchen
- 6 Koordinationsringe

**Organisation**

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Das Start- und die Zielhütchen sind ca. 10 Meter voneinander entfernt.

**Übungsablauf**

Der Spieler läuft vom Starthütchen zu den Ringen und geht durch diese mit einem Kontakt durch. Dabei wird der linke Fuß in die linken und der rechte Fuß in die rechten Ringe gesetzt. Danach sprintet er durch die 2 Hütchen, begeben sich zur Startposition und durchläuft die Übung erneut. Tritt ein Spieler auf einen Ring, macht er nach dem Durchgang 10 Liegestütze.



### Variationen

Die Schrittfolge variieren (z. B. 2 Kontakte in jedem Reifen, Schluss sprünge, etc.).

### Coaching Tipps

Auf eine schnelle, saubere Ausführung achten.

Auf eine synchrone Arm- und Beinbewegung achten.

Einen explosiven Sprint am Ende fordern.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

