GYMP

GYMNASIUM-PUCHHEIM.DE

Liebe SchülerInnen der 5., 6. und 7. Jahrgangsstufe!

Ronaldo, Messi & Co kennen sie alle: Die sogenannte **Koordinationsleiter**.
Um eurem vielleicht monotonen Alltag ein wenig sportliche Würze zu verleihen, wollen wir euch ein paar Anregungen geben, wie ihr euch mit einer Koordinationsleiter sinnvoll die Zeit vertreiben könnt und dabei auch noch fit werdet!

Vielleicht hast du schon mal im Fernsehen oder auf YouTube gesehen, wie Fußballprofis mit so einer Koordinationsleiter trainieren!

Mit einer Koordinationsleiter kann man viele verschiedene Schrittfolgen und Sprünge trainieren, die die Grundlagen für viele Sportarten bilden!
Ihr habt keine Koordinationsleiter? Kein Problem! Ihr könnt einfach zusammengerollte Händtücher, Seile, Schnüre etc. verwenden und in ca. 50 cm Abstand hintereinander legen. Wenn ihr eine Kreide habt, könnt ihr natürlich eure eigene Koordinationsleiter auch einfach im Freien auf den Boden zeichnen!

Hier haben wir euch ein paar Videos verlinkt, in denen viele Übungen vorgestellt werden! Probiert das einfach mal aus!

- https://www.youtube.com/watch?v=hx8cdxW4VFk
- https://www.youtube.com/watch?v=o7bY7KV4_lk
- https://www.youtube.com/watch?v=jJiiO5pqosY

Wir wünschen euch viel Spaß dabei!
Viele Grüße und bleibt gesund!

Eure Fachschaft Sport