



Volle Kraft durch die Koordinationsleiter

HIIT-Training für Erwachsene mit koordinativen Anteilen – Koordinationsleiter Teil 2

Vorbemerkungen/Ziele

Mit der Koordinationsleiter – ein Trainingsgerät, das an eine auf dem Boden ausgelegte Strickleiter erinnert – kann über das Training variabler Schrittfolgen die Sprungkraft, Koordination und Schnelligkeit verbessert werden. In dieser Bewegungseinheit werden die Vorzüge der Leiter mit anderen Übungen kombiniert und so zu einem hochintensiven Intervalltraining (Wechsel aus hochintensiver Belastung und aktiven Pausen), das an, mit und durch die Koordinationsleiter gesteuert wird.

Alternative Koordinationsleitern: Die Bodenlinien in der Sporthalle mit Klebeband in Felder einteilen und/oder Fahrradreifen.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

Bis zu 20 fitnessorientierte Erwachsene (primär junge Erwachsene)

Material:

1–4 Koordinationsleitern bzw. Alternativen, Kreppband, Markierungshütchen

Ort:

Sporthalle und draußen

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Erstes Kennenlernen des Trainingsgeräts

- Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmer*innen (TN) stellen sich im Innenstirnkreis auf.

Die ÜL begrüßt die TN, stellt das Trainingsgerät Koordinationsleiter (KL) und die Gerätealternativen vor und gibt allgemeine Übungshinweise.

● 2 Basis-Übungen

- Zwei KL werden mit Abstand zueinander parallel ausgelegt – alternativ an einer KL.

Die TN erproben die Basisübungen an einer KL ihrer Wahl. Nach jeder Durchquerung der KL joggen die TN bis zu einer markierten Linie weiter und im großen Bogen zurück zu einer KL.

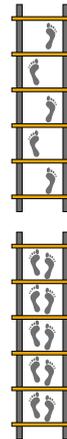
● Basisübung I – „Ein Kontakt“

Jedes KL-Feld wird beim Durchlaufen mit einem der beiden Füße betreten.

● Basisübung II – „Zwei Kontakte“

Beim Durchlaufen der KL berühren nacheinander beide Füße den Boden innerhalb jedes Feldes.

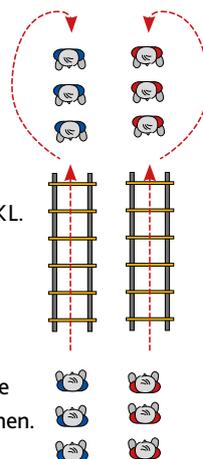
Für den „Rückweg“ kann die ÜL auch Laufvarianten sowie Armbewegungen vorgeben.



● Staffel-Starter

- Die TN teilen sich in vier gleichgroße Kleingruppen auf. Jede Gruppe stellt sich an ein Ende der beiden KL, so dass sich zwei Riegen an einer KL gegenüberstehen. Nach Absprache starten die beiden ersten TN einer Riege mit der Übung „Ein Kontakt“ möglichst schnell durch die KL. Am Ende der KL wird der bzw. die erste TN der anderen Riege abgeklatscht und sich an dieser Riege hinten angestellt.

Zur Belastungssteigerung erhalten die vorne wartenden TN eine Zusatzaufgabe. Diese wird ausgeführt, sobald die Person vor ihr bzw. ihm in die KL startet bis zum Abklatschen.



- ◎ Begrüßung der TN, Vorstellen des Stunden-themas und der KL, Hinweise für das Training an der KL vermitteln, Kennenlernen der KL und erste Erwärmung

- ✔ **Sicherheitshinweis:** Die Enden der KL mit Kreppband fixieren.

✔ Allgemeine Übungshinweise:

- Immer mittig in das Feld der KL treten.
- Die Bearbeitung erfolgt auf dem Vorfuß. Die Arme können wie bei einer Lauf- bzw. Sprintbewegung dynamisch mitgeführt werden.
- Den Blick möglichst nach vorne ausrichten und nicht auf die Füße schauen.
- Erstmal die Aufgabe erproben, dann das Tempo steigern und erst am Ende mit maximaler Geschwindigkeit ausführen.

- ◎ Erwärmung, Herz-Kreislaufsystem hochfahren, weitere Erprobung der Basis-Übungen und der schnellen Bearbeitung

- ✔ **Zusatzaufgaben:** leichte Kniebeugen, Hampelmenschen-Springen, Liegestütze etc.
- ✔ Nach mehreren Durchgängen der Übung „Ein Kontakt“ die Übung „Zwei Kontakte“ durchführen.

● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ✔ = Hinweis

Fitness
04.2023

www.lsb.nrw

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Koordinationsleiter-Zirkel mit Zeitgeber*innen-Station

- Aufbau von 5 Stationen
- Demonstration und erstes Erproben der Stationsübungen an zwei bzw. einer KL, um eine gute Technik bei den Übungen sicherzustellen.
- Die TN besetzen die Stationen in gleichgroßen Kleingruppen.
- Die Belastungsdauer entspricht der Zeit, die an Station 1 benötigt wird, um alle TN der Kleingruppe zwei bis drei Mal durch die Leiter laufen zu lassen.
- Nach jeder Zirkelstation folgen drei lockere Joggingrunden um alle Stationen bis zur nächsten Station.
- Der Zirkel wird mit zwei Durchgängen durchgeführt.

● Station 1: Die Zeitgeber*innen

In 5 m Entfernung zur KL wird ein Hütchen platziert. Die TN stehen in einer Riege hinter der KL.

TN 1 der Kleingruppe durchquert die KL mit der Übung „Ein Kontakt“ – sauber und möglichst schnell. Im Anschluss sprintet TN 1 an das Hütchen, umrundet es und sprintet zurück, wo TN 2 nach Abschlagen in die Übung startet usw.

Es werden 2–3 Durchgänge gelaufen.

Wahlweise kann im zweiten Zirkeldurchgang die Übung „Zwei Kontakte“ durchgeführt werden.

● Station 2: Liegestützwandern

Die TN starten im Liegestütz seitlich zur KL. Mit den Händen in den KL-Feldern wandern sie seitlich mit der Vorgabe „Zwei Kontakte“ durch die KL hindurch.

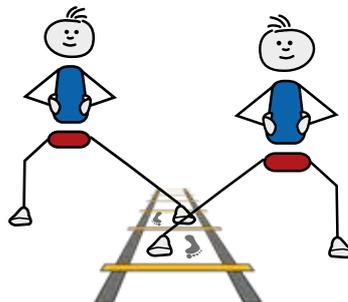
Nach Durchquerung der KL außerhalb der KL mit Ausfallschritten zurück an die Ausgangsposition.



● Station 3: Zwei Kontakte und Ausfallschritt seitlich

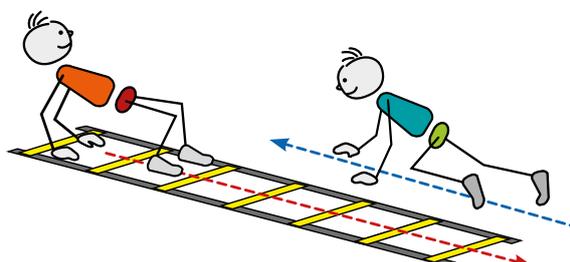
Die TN durchqueren die KL, indem sie nacheinander mit beiden Füßen in das erste KL-Feld treten und danach mit dem als zuerst gesetzten Fuß einen großen seitlichen Ausfallschritt aus der Leiter heraus machen. Der im KL-Feld stehende Fuß tritt ins nächste KL-Feld, der zweite Fuß zieht hinterher und der nächste Ausfallschritt erfolgt zur anderen Seite aus der KL heraus.

Den Rückweg zum Start-KL-Feld gestalten die TN springend mit Hampelmenschen oder im Hopslerlauf.



● Station 4: Spinnen- und Bärenang

Die TN durchqueren die KL-Felder, indem sie im „Spinnengang“ (auf Händen und Füßen, der Bauch zeigt zur Decke) die KL mit der Übung „Zwei Kontakte“ durchqueren (die Hände dürfen auch außerhalb der KL aufgesetzt werden). Der Rückweg erfolgt außerhalb der KL im „Bärenang“ (auf Händen und Füßen laufen, der Bauch zeigt nach unten).



Absichten und Hinweise

- ⊙ Erläuterung der Stationsübungen zur Ganzkörperkräftigung und Durchführung des Zirkels
- ✔ Bei allen Zirkelstationen können die KL alternativ durch eine Linie ersetzt werden, die mit Klebeband in Felder eingeteilt wird.
- ✔ Bei Übungen mit seitlicher Ausgangsposition zur KL starten die TN im zweiten Durchgang vor dem gleichen Leiterfeld auf der anderen Seite der KL.
- ⊙ Schulung der Koordination, Schnelligkeitstraining
- ✔ Nachdem alle TN der Kleingruppe zwei bzw. drei Durchläufe absolviert haben, ist für alle anderen TN an den anderen Stationen die Übungszeit beendet.

⊙ Ganzkörperkräftigung, Körperstabilisation, Kräftigung der Armmuskulatur

✔ Als alternative KL können Fahrradreifen genutzt werden.

⊙ Schulung der Koordination, Kräftigung der Beinmuskulatur, Körperstabilisation

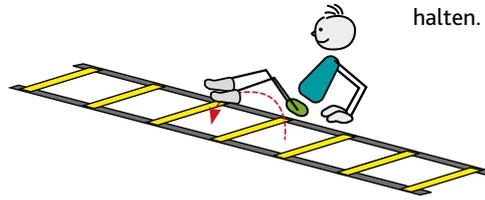
⊙ Ganzkörperkräftigung, Körperstabilisation, Kräftigung der Armmuskulatur

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Station 5: Die Beine durch die KL „hieven“

Der bzw. die TN sitzt außerhalb seitlich zur KL. Die Hände sind hinter dem Körper aufgestützt und die Füße befinden sich im ersten KL-Feld. Mit guter Grundspannung werden die Füße nun möglichst hoch angehoben und (sanft) im nächsten Feld wieder abgesetzt. Anschließend wird der Körper mit den Händen hochgedrückt und soweit „hinterhergewandert“ bis sich das Gesäß wieder auf Höhe der Füße befindet.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Intervall-Spiegeln

- ☉ Zwei KL werden parallel mit Abstand zueinander ausgelegt. Die TN bilden Paare und jedes Paar bekommt eine Ziffer zugewiesen.

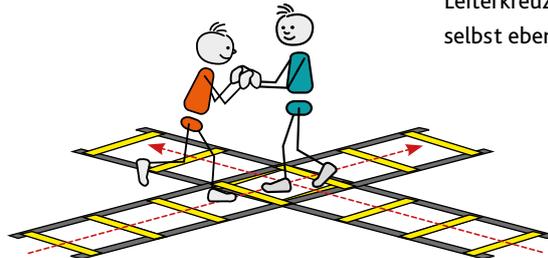
Alle Paare bewegen sich (walkend oder locker laufend) frei durch die Halle. Wird ihre Paarziffer durch die ÜL aufgerufen, besetzen die beiden Paar-TN die beiden KL mit Blick zueinander. Ein*e TN ist nach Absprache das „Original“, ein*e TN die „Kopie“. Das „Original“ bewegt sich nach freier Wahl mit „Zwei Kontakten“ seitlich (mit Blickkontakt zur „Kopie“) durch die KL und kann beliebig die Richtung ändern. Die „Kopie“ versucht, möglichst auf Augenhöhe mit „Zwei Kontakten“ gegenüber dem „Original“ zu bleiben.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Abklatschen im Leiterkreuz

- ☉ In der Hallenmitte liegen zwei KL über Kreuz mit einem Feld als Schnittpunkt (alternativ eine KL im Kreuz mit der Mittellinie mit Klebebandstreifen). Die TN behalten ihre Paarung aus der Spiegelübung bei und gehen locker durch die Halle.

Die ÜL ruft erneut Paarziffern auf. Die Paar-TN gehen von zwei selbst gewählten Enden mit „Einem Kontakt“ locker durch die KL. Dabei sollen sie sich abstimmen, wer als erstes das Mittelfeld durchquert. Dies soll so erfolgen, dass beide miteinander abklatschen können, möglichst ohne ihren Rhythmus zu unterbrechen.



● Codeknacker

- ☉ Die TN bilden zwei Gruppen und stellen sich in zwei Kreisen auf: Kreis 1 = Innenstirnkreis (= innerer Kreis) und Kreis 2 = Außenstirnkreis (= äußerer Kreis). In der Mitte von Kreis 1 liegt eine KL.

Die TN von Kreis 1 sprechen sich ab und schicken eine beliebige Anzahl an Personen nacheinander durch die KL. Die TN von Kreis 2 sollen anhand der Geräusche ermitteln, wie viele TN durch die Leiter gelaufen sind und mit welcher Laufart – „Ein Kontakt“ oder „Zwei Kontakte“.

Nach einiger Zeit wechseln die Kreise ihre Positionen und Aufgaben.

- Am Ende der Stunde werden alle Materialien gemeinsam weggeräumt und die ÜL verabschiedet die TN.

Absichten und Hinweise

- ☉ Körperstabilisation, Kräftigung der Bauchmuskulatur, Kräftigung der Armmuskulatur
- ☑ Der seitliche Sitz zur KL wird immer beibehalten.

- ☉ Lockeres Laufen, Schulung der Kreativität und Kooperation

- ☑ Die ÜL darf hier Fingerspitzengefühl beweisen: Welches TN-Paar wird nochmals gefordert werden und bleibt deshalb etwas länger in der KL?

- ☉ Lockeres Ausgehen, Spaß, Kooperation und Kommunikation, Herz-Kreislauf-System runterfahren

- ☑ Die ÜL kann eine Position knapp hinter dem Leiterkreuz wählen. So hat sie die Möglichkeit, selbst ebenfalls mit den TN abzuklatschen.

- ☉ Als Gruppe zur Ruhe kommen, gemeinsamer Stundenabschluss

- ☑ Die ÜL sollte hier steuernd eingreifen und je nach Gruppe z. B. eine Maximalzahl vorgeben, damit Erfolgserlebnisse möglich sind.