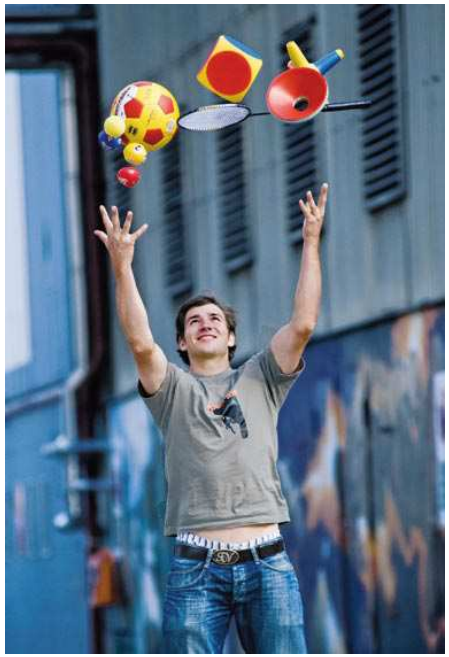
Mehrdimensionales / erweitertes Koordinationstraining

Gehirntraining mit und durch Bewegung

Sport, der schlau macht



Ute Strakerjahn, Dipl. Trainerin Tennis

Eine koordinierte Bewegung ist:

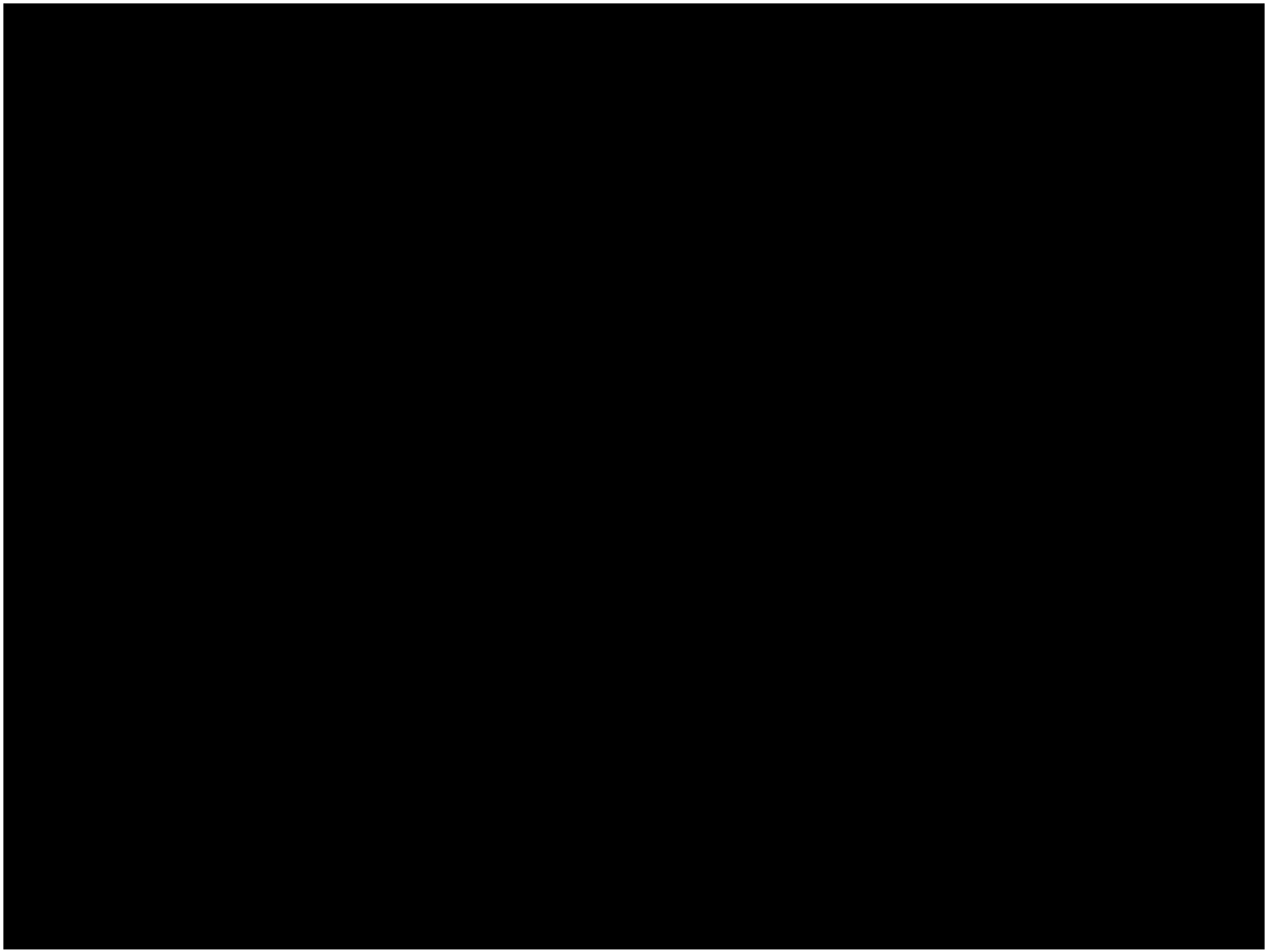
das Zusammenwirken von ZNS und Skelettmuskulatur in einem gezielten Bewegungsablauf

- eine komplexe Handlung, die psychische und physische Komponenten mit einschließt
- abhängig vom Wahrnehmungsvorgang (Informationsaufnahme, -Verarbeitung)
- abhängig vom Entwicklungs- und Fertigungsniveau des Sportlers (Alter, Trainingsalter, Vorerfahrungen in anderen Sportarten, etc.)

Wozu Koordinationstraining?

- zur Technikverbesserung
- zum Bewegungslernen parallel zum Techniktraining
- zum Training der Lernfähigkeit
- zur Schulung von psychischen Fähigkeiten (z.B. der Konzentrationsfähigkeit)
- zur Begleitung vom Krafttraining (Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination)
- zur Begleitung vom Schnelligkeitstraining (Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination)
- zur Regeneration
- zur Prävention von Verletzungen

Koordinationstraining Bällen



Erweiterung der Übungen des Koordinationstrainings

- Durch viele „Überkreuz“-Bewegungen, um beide Gehirnhälften einzubinden
- Durch Kognitive Aspekte, die „nebenbei“/zusätzlich gelöst werden (Gehirnjogging)
- Durch Komplexitäts-Steigerungen

= Mehrdimensionales Koordinationstraining !

Regenbogenlauf Fußball

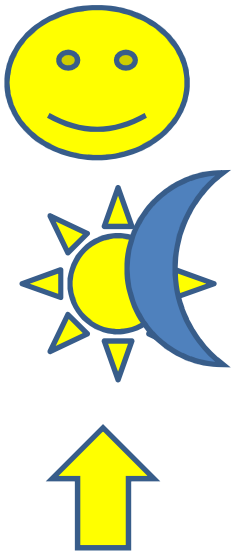
Abb. 3 Allgemeine Leistungsstruktur der Tennis-Spielfähigkeit.

Die erweiterte Koordinations- Formel:

Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung =
Mehr Leistung

Das Training:

- **macht Spaß**
- **ist abwechslungsreich**
- **Ist effektiv**



Der Trainingseffekt:

- **Kinder werden kreativer**
- **Schüler werden konzentrierter**
- **Sportler werden leistungsfähiger**
- **Berufstätige werden stressresistenter**
- **Senioren werden aufnahmefähiger**
- **Alle machen weniger Fehler**

Zitate über Koordinations- Übungen der „Life-Kinetik“

Jürgen Klopp, Trainer von Borussia Dortmund
„Eines der spannendsten Dinge, die ich in den letzten Jahren in meinem Job entdeckt habe.“

Rosi Mittermaier, Deutschlands erfolgreichste Skirennläuferin aller Zeiten
„Das braucht ja wohl ein jeder!“

Felix Neureuther, Ski Alpin/Slalom:
„Gleich von Beginn an war ich von Kinetik begeistert. Nicht nur, weil es großen Spaß macht, sondern auch weil ich schon nach wenigen Trainingstagen Verbesserungen insbesondere bei meiner visuellen Wahrnehmung feststellte. Ich weiß, dass Kinetik mir hilft, besser zu werden und kann nur jedem raten, der seine Leistung optimieren möchte, Kinetik zu nutzen. Endlich einmal ein tolles Projekt, das ich sehr gerne als Botschafter unterstütze.“

Simone Hauswald Biathlon:
„Ich bin davon überzeugt, dass Kinetik eine hervorragende Basis für alle Menschen – ungeachtet ihres Alters oder Berufs – ist, um leistungsfähiger, ausgeglichener und konzentrierter an die Aufgaben des täglichen Lebens zu gehen und somit einen ganz entscheidenden Beitrag zum harmonischen Miteinander leistet. Ich freue mich, Botschafterin für Kinetik zu sein und später auch als ausgebildete Trainerin die Botschaft aktiv weiterzugeben.“

MD-Koordinationstraining nutzt Ihren Körper, um die Reserven Ihres Gehirns zu entfalten.

- Da dieses Training körperlich **kaum belastend** ist, unterstützt es jeden, egal welchen Alters und Fitnessgrads bei seiner persönlichen Entwicklung.
- Bereits **eine Stunde** pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen.
- Viele ehemalige und aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen Ski Alpin, Biathlon, Fußball, Handball, Eishockey, Skispringen oder Golf wenden ähnliche Übungen erfolgreich an!

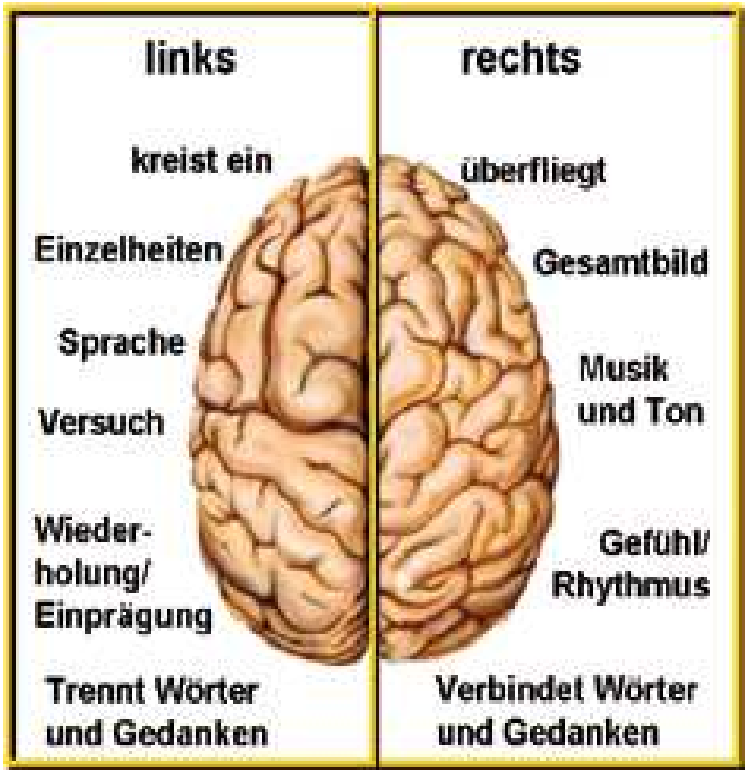
Das Ziel

Mehr Leistung durch Ausschöpfen von Reserven im strukturellen, biochemischen und geistigen Bereich, um die besten Voraussetzungen für die täglichen Denkprozesse und Aufgaben im Sport und Alltag zu schaffen.

Die Hauptkomponenten:

- **Bewegungs- und Trainingslehre**
- **Funktionelle Anatomie**
- **Moderne Gehirnforschung**
- **Funktional-Optometrie**

Die Gehirndimensionen



Lateralität

Linke Gehirnhälfte:
Bewegt die rechte Körperseite,
Logik
Einzelheiten: Zahlen, Fakten , Sprache

Rechte Gehirnhälfte:
Bewegt die linke Körperseite
Gestalthälfte
Gesamtbild

Zusammenarbeit beider Gehirnhälften:
Schnell aus Einzelheiten ein Gesamtbild erstellen
Schnell aus Gesamtbild Details herausarbeiten

Abb. Quelle: Lutz, H. : Life-Kinetik, Gehirntraining durch Bewegung

Die Gehirndimensionen

Fokussierung

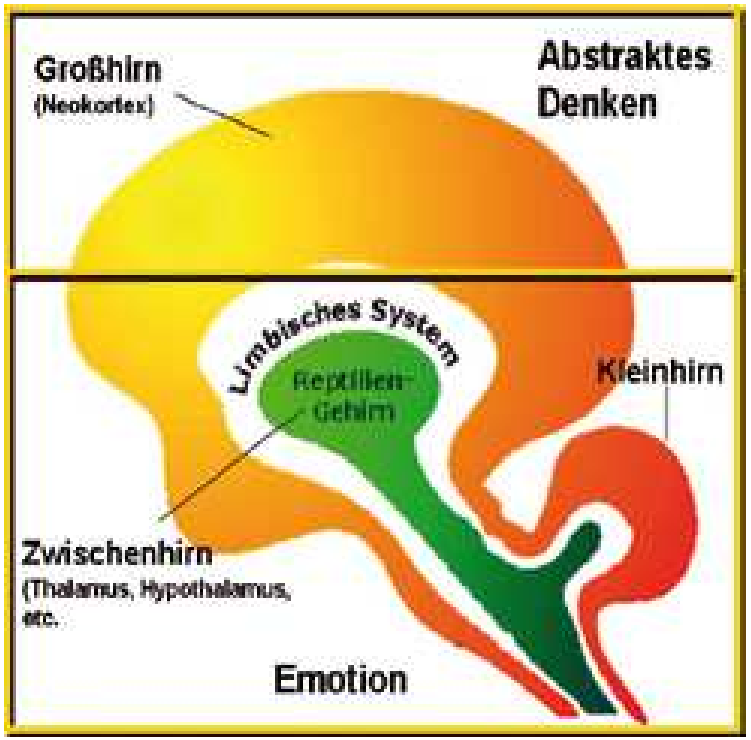
Vordere Gehirnhälfte:
Steuert die Körpervorderseite
Aktives Denken
Antizipation

Hintere Gehirnhälfte:
Steuert die Körperrückseite
Grobdaten
Intuition
Wahrnehmung

Zusammenarbeit von vorderer und hinterer Gehirnhälfte:
Hintere Gehirnhälfte ist erforderlich für aktives Denken

Abb. Quelle: Lutz, H. : Life-Kinetik, Gehirntraining durch Bewegung

Die Gehirndimensionen



Zentrierung

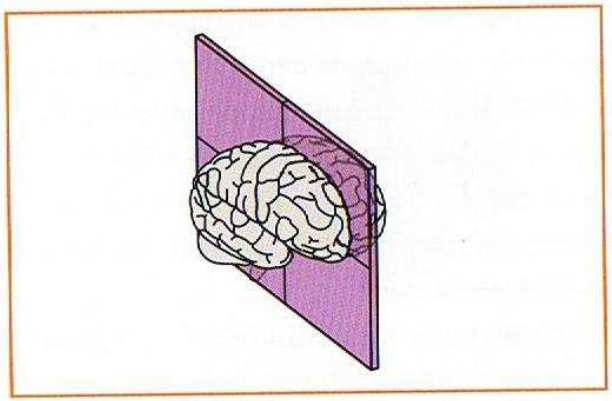
Obere Gehirnhälfte:
Steuert den Oberkörper
Verstand
abstraktes Denken

Untere Gehirnhälfte:
Steuert den Unterkörper
Emotionen
Automatismen

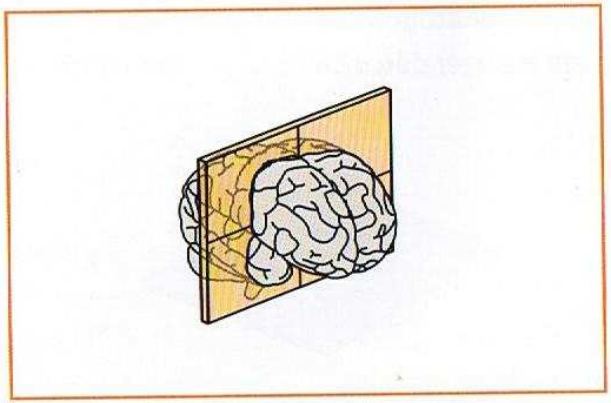
Zusammenarbeit von oberer und unterer Gehirnhälfte:
Ausgewogenheit von Verstand und Emotionen

Abb. Quelle: Lutz, H. : Life-Kinetik, Gehirntraining durch Bewegung

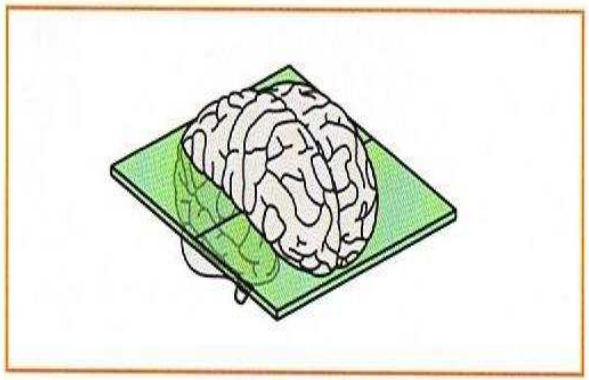
Verknüpfungen und Trainingsmöglichkeiten



Lateralität – fiktive Trennung zwischen linker und rechter Gehirnhälfte



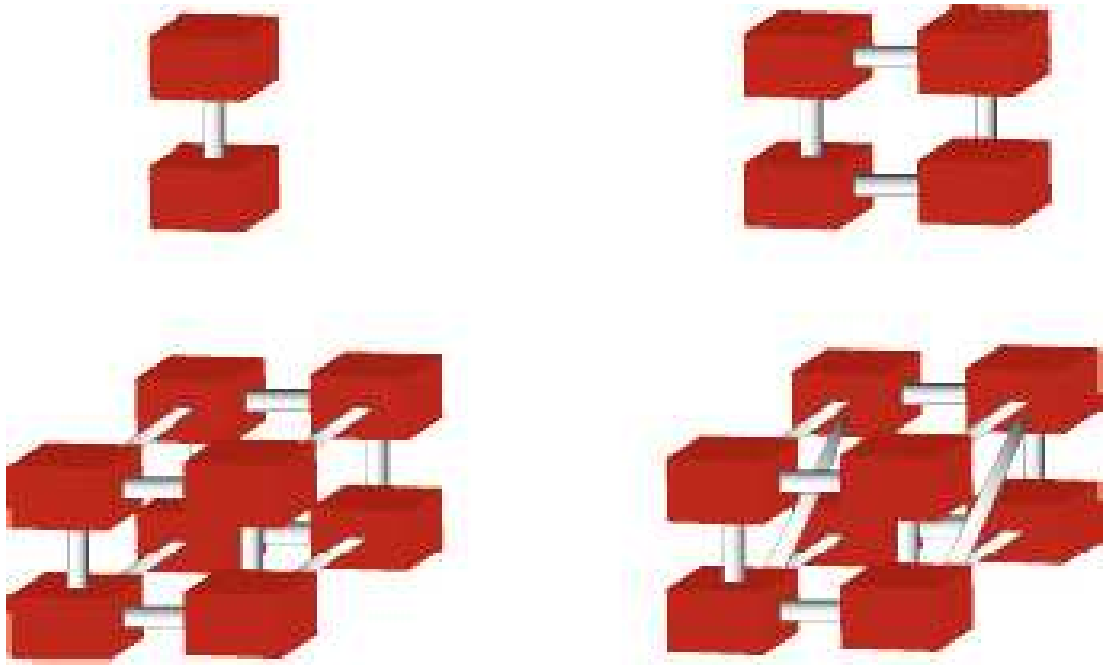
Fokussierung – fiktive Trennung zwischen vorderer und hinterer Gehirnhälfte



Zentrierung – fiktive Trennung zwischen oberer und unterer Gehirnhälfte

Abb. Quelle: Lutz, H. : Life-Kinetik, Gehirntraining durch Bewegung

Verknüpfungen und Trainingsmöglichkeiten



Schritt 1: Verbindung zwischen unten und oben
Schritt 2: Horizontale und vertikale Verbindung der vorderen Areale
Schritt 3: Horizontale und vertikale Verbindung aller Areale
Schritt 4: Teile der diagonalen Verbindungen zwischen vorne und hinten
Abb. Quelle: Lutz, H. : Life-Kinetik, Gehirntraining durch Bewegung

Die Trainingsbereiche

Training der flexiblen Körperbeherrschung

- Bewegungswechsel: Rascher Wechsel zwischen Bewegungen ohne Stocken
- Bewegungskette: Koppelung mehrerer einfacher Teilbewegungen
- Bewegungsfluss: Fortsetzen einer laufenden Bewegung trotz plötzlicher Zusatzaufgabe

Training des visuellen Systems

- Augenfolgebewegung: Die Augen problemlos vertikal, horizontal und diagonal bewegen
- Sehbereich: Die Größe des Blickfeldes und die räumliche Wahrnehmung werden verbessert
- Augenfokussierung: Die Einschätzung von Entfernungen und Geschwindigkeit en gelingt besser

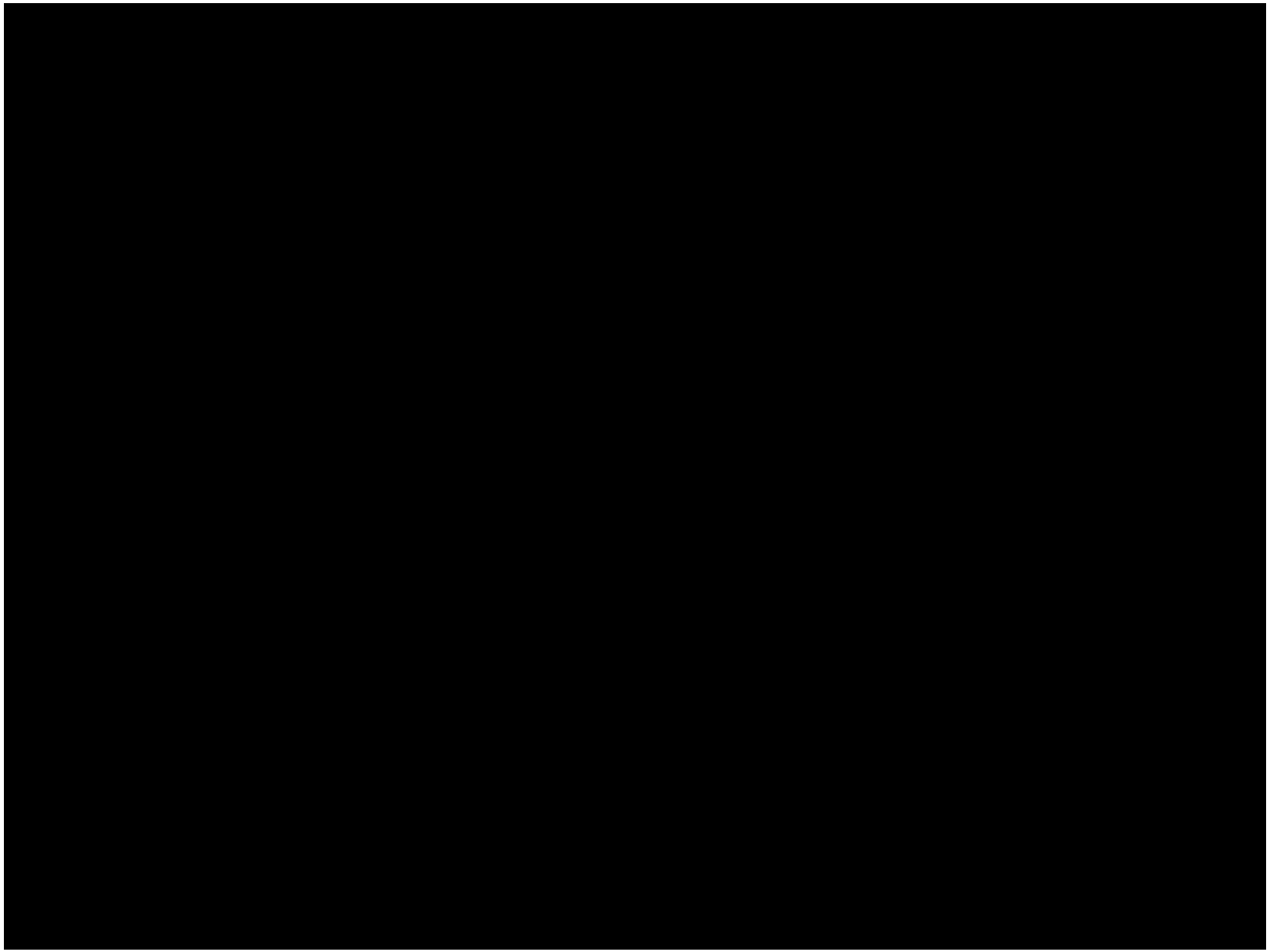
Training der kognitiven Fähigkeiten

- Arbeitsgedächtnis: Mehr Optionen können parallel vorgehalten und schneller ausgewählt werden
- Auffassungsgabe: Eingehende Signale werden schneller erkannt und zugeordnet
- Wissenszugriff: Gespeichertes Wissen wird auch in schwierigen Situationen schneller abgerufen

Der Trainingsumfang

- Entgegen den sonstigen Gepflogenheiten im Sport ist bei dieser Trainingsform **nicht die Automatisierung** von Bewegungen und Bewegungsabläufen das Ziel, sondern eine **Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen**.
- Deshalb ist es sehr wichtig, neue Bahnungen, die durch die Bewegungsherausforderung geschaffen wurden, **nicht so lange zu vertiefen,** bis sie nur noch für eine einzige auswendig gelernte Bewegung zur Verfügung stehen.
- Vielmehr sollte bereits beim Erkennen der Grobform die **nächste Schwierigkeitsstufe** als neue Herausforderung dienen.
- Der angestrebte **Effekt ist bereits nach wenigen Wochen** zu erkennen, wenn nur eine Stunde pro Woche trainiert wird.
- Um eine Überforderung des Gehirns zu vermeiden, sollte aber auch nicht länger als **maximal 1 Stunde am Stück** trainiert werden.

Borussia Dortmund und „Life-Kinetik“



Wirkungen des Trainings

Allgemein

- Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung
- Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität
- Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- Reduktion der Fehlerquote
- Steigerung des Selbstbewusstseins und des selbstständigen Arbeitens

Im Sport

- Erhebliche Reduktion des Energie und Kraftaufwands
- Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- Reduktion von Kompensationsbewegungen
- Elegantere und harmonischere Ausführung von schwierigen Bewegungsabläufen
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Steigerung der Auge-Hand- und der Auge-Bein-Koordination

Wirkungen des Trainings

In der Schule

- Der Lösungsweg von Aufgaben wird übersichtlicher
- Umsetzen von Textaufgaben in eine Rechnung fällt leichter
- Das Lernen fällt leichter und Gelerntes wird schneller abgerufen
- Lesen, Rechtschreibung und die Konzentration verbessern sich

Im Beruf

- Wechsel von einer Arbeit auf einen plötzlichen Telefonanruf und zurück fällt leichter
- Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erkannt
- Die berufliche Richtung und nötige Wechsel werden erkannt und Ziele schneller erreicht
- Schreiben und trotzdem den Gesprächsfaden zu behalten ist einfacher
- Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- Erhöhung der „geistigen“ Weitsichtigkeit durch mehr bewusste Wahrnehmung

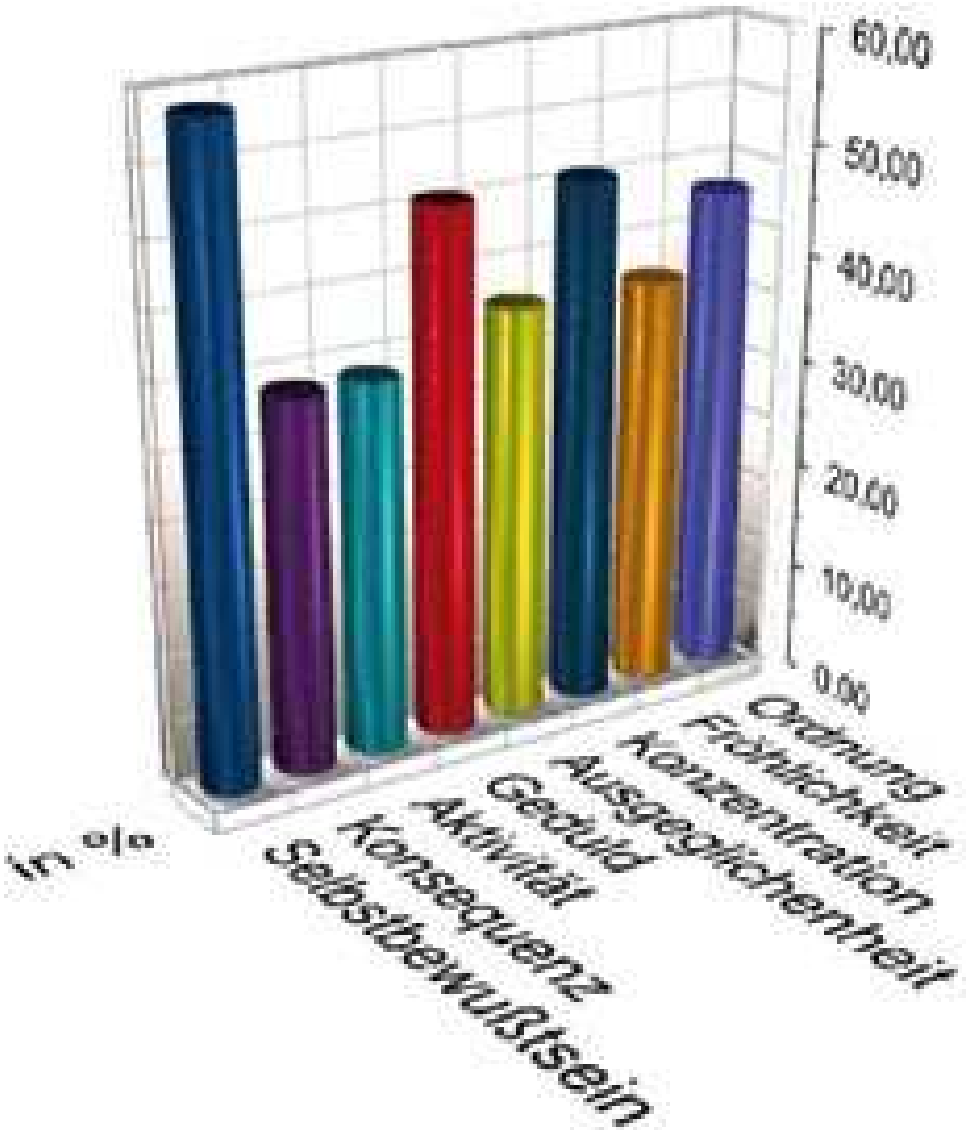
Die Statistik

Erhebungen von Messdaten diverser Institute und Universitäten auf Basis von Fragebogenauswertungen von über 450 Personen aller Altersgruppen ergaben unter anderem folgende Ergebnisse:

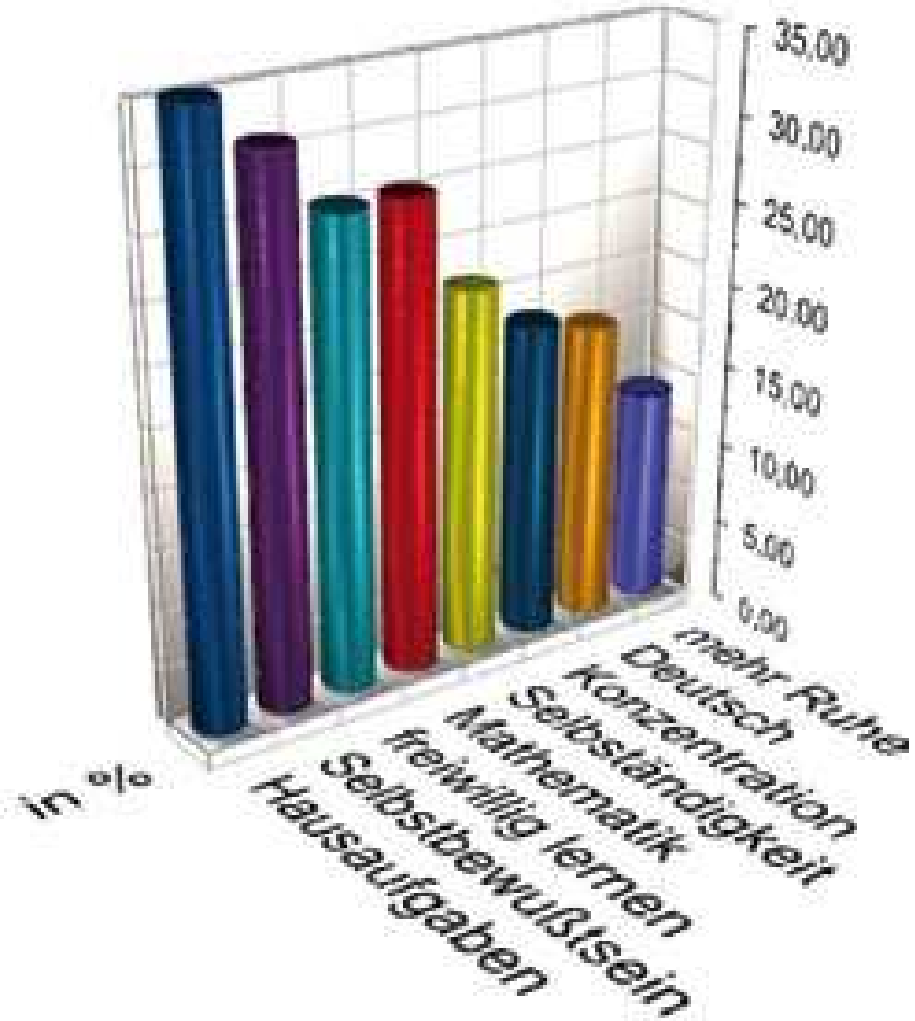
Im Rahmen eines Trainingsprogramms über **10-12 Wochen mit einer 60-minütigen Trainingseinheit** pro Woche verbesserten sich 97 % der Kinder und 91 % der Erwachsenen in mindestens einem der hier aufgeführten Bereiche!

Zusätzlich reduzierte sich die Fehlerquote bei den Erwachsenen massiv.

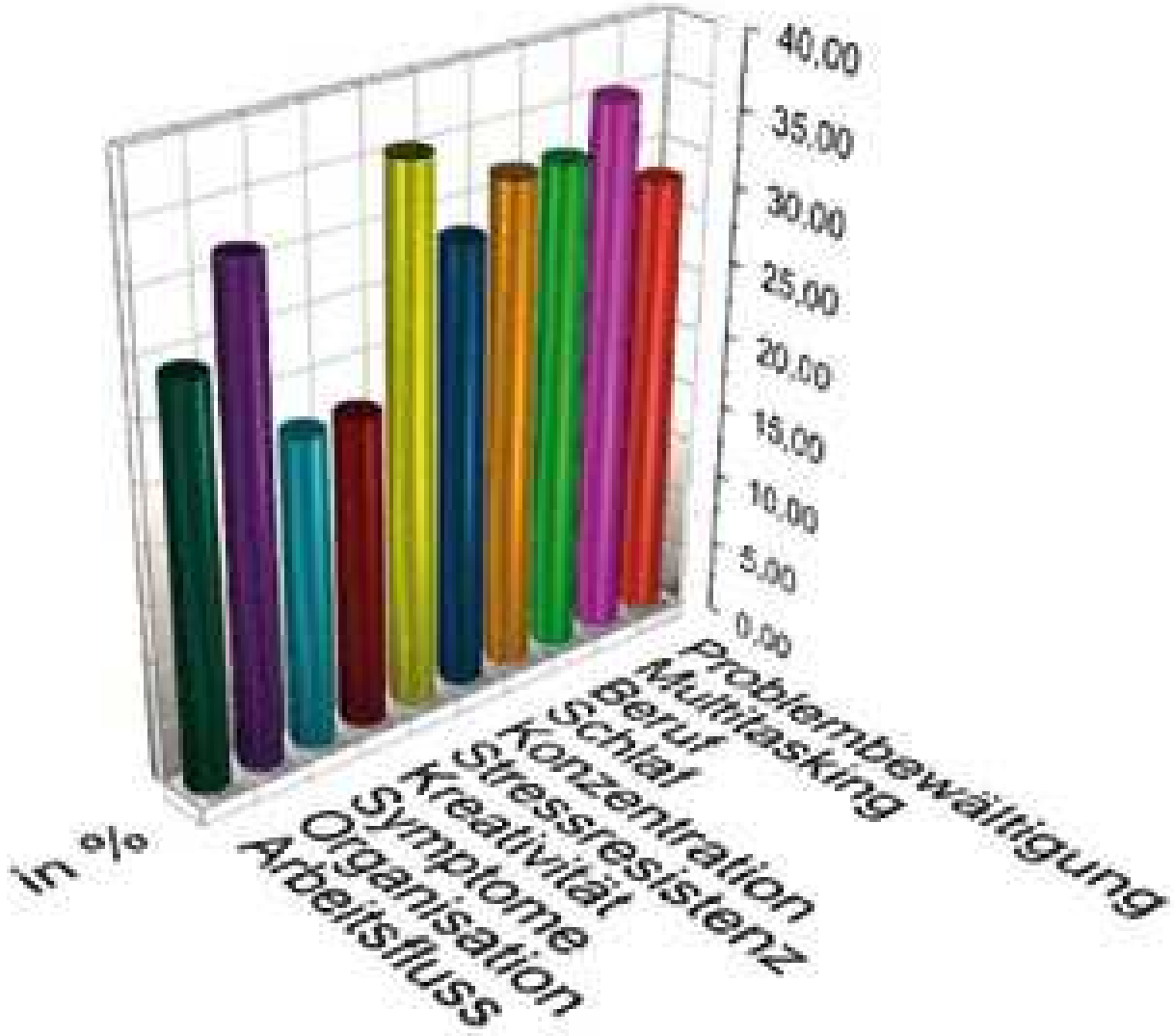
Verbesserung des Verhaltens von Kindern



Verbesserung in der Schule von Kindern



Verbesserung des Verhaltens von Erwachsenen



Methodik

- Einmal wöchentlich ca. 45-60 Minuten Training oder 2-3mal 15-20 Minuten
- Bewegungsaufgaben sind kognitiven Aufgaben vorzuziehen (die Neubahnung ist effektiver)
- Automatisierung vermeiden (bei 6 vom 10 gelungenen Versuchen neue Aufgabe)
- Einfache Aufgaben werden kombiniert und zunehmend gesteigert
  1. Präzisionsdruck / Qualität erhöhen
  2. Zeitdruck erhöhen
  3. Komplexitätsdruck erhöhen

Kinetik in ZDF Sportstudio

Der Materialaufwand

Sehr gering

- Springseile
- Verschiedene Bälle
- Markierungskegel
- Schläger

Übungen und Variationen:

Linienläufe

Den Korridor zwischen Doppelaus- und Einzelauslinien durchlaufen nach folgenden Mustern:

- Zickzack
- Vorwärts / rückwärts/ seitwärts
- Einfach / doppelt überqueren
- Mit Drehungen
- Einen Ball dabei prellen/ parallel hochwerfen (Parallelball)
- mit einem Schläger Ball prellen/hochhalten
- Handwechsel beim Prellen
- Rechnen / Buchstabieren

Sprinterleiter / Reifen- oder Streifenbahn durchlaufen

- Einfach/zweifach/mehrfach Kontakte eines jeden Fußes (regelmäßig oder unregelmäßige Folge z.B. 1. Feld ein Kontakt/ 2. Feld zwei Kontakte/ 3.Feld ein Kontakt usw.)
- Vorwärts/ rückwärts/ seitwärts
- Mit Drehungen
- Seitlich rein/ raus
- Sprünge einbeinig/beidbeinig
- Einen Ball dabei prellen/ parallel hochwerfen (Parallelball)
- Zwei Bälle gleichzeitig prellen und Leiter durchlaufen
- Einen zugeworfenen Ball fangen und zurückwerfen

Seilchenspringen

- ✓ Sprünge einbeinig/beidbeinig
- ✓ Arme überkreuzen
- ✓ Vorwärts/ rückwärts/ seitwärts
- ✓ springen / laufen
- ✓ Formen springen
- ✓ Dabei Bälle Köpfen / schiessen

Linien-Hopser

Eine Linie in folgenden „Schrittmuster“ möglichst in flüssiger Bewegung überlaufen:

Rechts-links- beidbeinig- links-rechts-beidbeinig usw.

- Vorwärts / rückwärts springen
- Im (Seilchen-, Linien- ,Reifen-) Quadrat
- Hände klopfen jeweils auf freies Bein/ Landungsbein/Schulter
- Hände klopfen überkreuz freies Bein/ Landungsbein/Schulter
- Ball prellen/hochwerfen parallel
- Buchstabieren der Grand -Slam -Turniere vorwärts und rückwärts
- Rechenaufgaben dabei lösen

Parallelball

Bälle gerade hochwerfen, Arme kreuzen, fangen, umgekehrt

Variationen:

Rechte Hand oben / unten kreuzen

Mit Handflächen / Handrücken nach oben fangen

Abwechselnd Seitwärts- und / oder Ausfallschritte (vorwärts/rückwärts) machen

Dabei vorwärts / rückwärts/ seitwärts über Linien kreuzen

Dabei durch eine Sprinterleiter mit unterschiedlichen Laufformen laufen

Dabei Worte vorwärts / rückwärts buchstabieren

Auf einer „Slack-Line“ balancieren und Bälle werfen und fangen

Parallelball mit
Handrücken nach oben fangen

Ballfang ohne Partner

Selbst einen Ball senkrecht anwerfen und rechtes / linkes Bein nach vorne/hinten / zur Seite stellen

- 2 Bälle senkrecht anwerfen
- Dabei den eigenen Namen zunächst vorwärts dann rückwärts buchstabieren.

Ballfang mit Partner

Einen zugeworfenen Ball mit rechter / linker Hand fangen

- Dabei gegengleiche / gleiche Bein rausstellen
- Ansage 1= rechts, 2= links fangen
- Ansage Wassertiere = rechts fangen und linkes Bein nach hinten stellen, Landtiere = links fangen und rechtes Bein nach vorne stellen
- Nach einer Drehung mit rechts/ links fangen und das gleiche/gegengleiche Bein zur Seite herausstellen.

Ballfang Grand- Slam
Fangen von unterschiedlich farbigen Bällen / Geräten

- ✓ Nach Ansage der Farbe einen, zwei, drei oder vier von drei/ vier unterschiedlich farbigen Bällen fangen
- ✓ Zuordnung von den Grand-Slam-Turnieren der unterschiedlichen Ballfarben z.B. grüner Ball= Wimbledon, roter Ball= Roland Garros, gelber Ball= Australian Open, oranger Ball = US Open. Beim Hochwurf wird Wimbledon und US Open angesagt und Spieler soll den grünen und orangen Ball fangen
- ✓ Zuordnung von Zahlen/ Städten/ Tieren der unterschiedlichen Ballfarben
- ✓ Nach Drehung fangen
- ✓ Keine Ansage der Farbe, aber der Werfer hält einen Ball der gleichen Farbe hoch, nach Drehung soll die Farbe gefangen werden

Fingerspiele

Daumen hoch / andere Hand kleiner Finger gerade

- ✓ Im Wechsel
- ✓ Mit zusätzlichen Rechen- oder Buchstabieraufgaben

Daumenkompass

Unterschiedliche Richtungen der beiden Daumen festlegen

- ✓ Mit Ansage von Farben und Zahlen kombinieren

Beispiel: 1 / blau / = beide Daumen nach rechts
2 / rot / = beide Daumen nach links
3 / grün / = beide Daumen nach oben
4 / gelb / = beide Daumen nach unten
5 / orange / = beide Daumen zum Körper
6 / braun / = beide Daumen nach vorne
7 / türkis / = beide Daumen zur Mitte
8 / schwarz / = beide Daumen nach außen

Balancieren

Auf einem großen Physioball / Slack-Line / umgedrehte Turn-Bank/ Klötzen etc.

- Im Knien
- Drauf springen
- In die Hocke gehen
- Dabei Bälle fangen/ werfen / schiessen/ mit Schläger dribbeln
- Dabei kognitive Aufgaben (z.B. Rechnen) absolvieren

Tennisspezifische Übungen

2 Hände und 2 Schläger

Der Spieler hat in jeder Hand einen Schläger und soll damit Bälle hochprellen oder nach unten dribbeln

- Beide gleichzeitig prellen / dribbeln
- Einen Ball nach oben prellen, einen nach unten
- Einen Ball prellen und einen anderen, der vom Trainer zugespielt wird, zu diesem zurück spielen.
- Mit der 2. Hand einen Ball auf Schläger prellen auf ein Ziel spielen

Spielen und werfen/prellen/ zuwerfen

Zwei Spieler spielen miteinander einen Ballwechsel im T-Feld.

- Dabei prellt jeder einen Ball mit der freien Hand zwischen den Schlägen nach unten (zunächst zwischen Ballkontakten nur einen Prellkontakt, später fortlaufend prellen)
- Die Spieler schlagen einen Ball und werfen sich einen Ball nach dem Schlag in die freie Hand übers Netz zu. Der andere versucht zu fangen und den Ballwechsel dabei möglichst nicht zu unterbrechen.

Umlaufen

Die T-Linie trennt das Feld in 2 Hälften. Wenn der Ball auf der Vorhandseite aufspringt wird mit der Rückhand geschlagen und umgekehrt, also jeder Ball soll umlaufen werden.

- 2 Schläge werden umlaufen , 2 Schläge nicht umlaufen
- Mit dem Schläger in rechter/ linker Hand zurückschlagen
- Handwechsel nach je 4 Schlägen
- Bei Zuruf einer geraden Zahl umlaufen, bei ungeraden Zahlen nicht
- Auf Zuruf Handwechsel: Links spielen= Ball umlaufen oder rechts spielen= nicht umlaufen

Rally im T- Feld / Grundlinie spielen plus Zusatzaufgaben:

- Schläger als „8 „um die Beine reichen
- Nebenbei mit der freien Hand einen Ball prellen
- einen vom Trainer von der Seite zugeworfenen Ball fangen und zurückwerfen/ schießen
- nach jedem Schlag ein unterschiedlich farbiges Hütchen / Gegenstand, welche hinten dem Spieler aufgestellt sind berühren
- Nebenbei die Grand Slamturniere vorwärts/ rückwärts buchstabieren
- Rechen- oder Denkaufgaben dabei lösen. Wer hat als erster die richtige Lösung?

Nach jedem Schlag eine Linie berühren

A und B schlagen Bälle an der Grundlinie, nach jedem Schlag sollen die Spieler die am nächsten gelegene Linie mit dem Fuß berühren und sich danach sofort wieder zum ankommenden Ball orientieren.

- Linie mit der Hand / dem Schläger berühren;
- es wird an der Grundlinie / T-Linie gespielt;
- es soll nur Vorhand / Rückhand / abwechselnd Vorhand und Rückhand gespielt werden.
- um einen Gegenstand (z.B. Markierungshütchen) herumlaufen / diesen berühren
- es sollen alle Bälle volliert werden

Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen

Die Spieler spielen gleichzeitig je einen Ball an und versuchen den Ballwechsel mit zwei Bällen möglichst lange zu halten

- von der T-Linie / von der Grundlinie
- Alle longline / cross / im Wechsel
- Mit 3 Bällen spielen

Volleyduelle

2 Spieler stehen sich am Netz gegenüber und versuchen einen Ballwechsel mit Volleys möglichst lange zu halten

- Volley miteinander spielen und von der Seite zugeworfenen/ gerollten / zugespielten Ball zum Trainer als zusätzlichen Volley zurückspielen / zurück kicken

Passierball

Der Trainer spielt einen Ball auf die Rückhandseite an, der Spieler soll zur entgegen gesetzten Seite starten und dann Rückhand Passierball spielen

- um eine Hindernis laufen
- Auf Ziele spielen
- Auf Ansage von europäischen Städten longline / außereuropäischen Städten cross oder passieren
- Anders – farbige Bälle = Lob spielen

4 unterschiedlich farbige Hütchen nach Ansage berühren, dann Vorhand / Rückhand spielen

- Den Hütchen Namen / Zahlen etc. zuordnen
- Jedes Hütchen bekommt einen „Zahlenwert“ zugeordnet. Der Trainer sagt die Wert 10 und der Spieler muss möglichst schnell den Wert durch berühren der Hütchen erreichen und spielt danach einen Ballwechsel.

Hürdensprünge

Über flache Hürde springen, dann rechts / links über ein auf den Boden gelegtes Springseil springen und danach eine Schlagkombination spielen

- Unterschiedliche Sprung / Schrittkombinationen

Hinlaufen-Schläger aufheben-Passierball

Der Trainer spielt einen langsamen, hohen Ball an. Beim Anspiel startet der erste Spieler von der Rückhandseitenauslinie, läuft zur gegenüberliegenden Linie, hebt dort seinen Schläger auf und versucht den Ball nach einmaligem Aufspringen zurückzuspielen.

- Start / Schläger an verschiedenen Platzpositionen; den Ball nach zweimaligem Aufsprung schlagen.
- Auswahl aus verschiedenen Schlägern (Gruppe).

Double- Single

Der Punkt wird von 4 Spielern in Doppelformation von der Grundlinie zunächst parallel longline ausgespielt. Wenn bei einem Paar der Punkt beendet ist, spielen alle vier mit dem verbliebenden Ball den 2. Punkt aus.

- **Start als Volleyduell**

Tischtennis-Doppel

Je zwei Spieler müssen immer abwechselnd schlagen. Sie spielen im T-Feld gegeneinander Punkte bis 10 aus.

- **mit einem Schläger pro Paar, der Schläger muss nach jedem Schlag dem Partner übergeben werden**
- **von der Grundlinie im Einzelfeld gegeneinander spielen.**

Zusammenfassung :

- MD-Koordinations- Training hat zum Ziel, bessere Voraussetzungen für die Lösung unterschiedlicher Aufgaben im technischen und taktischen Bereich des Sports zu schaffen.

-Auch die täglichen Denkprozesse in der Schule und/oder im Alltag sollen beschleunigt werden.

-MD-Koordinations- Training hat nicht die Automatisierung von Bewegungen zum Ziel, sondern eine Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen.

- MD-Koordinations- Training sollte am Anfang der Unterrichtseinheit stehen, da ein hohes Maß an Konzentration für die Übungen benötigt wird.

- Übungen sollen nicht wiederholt werden bis sie „auswendig gekonnt“ werden, sondern es erfolgt eine sofortige Steigerung der Schwierigkeit, wenn die Übung in der „Grobform“ beherrscht wird.

Literatur:

- Lutz, Horst: Life Kinetik, Gehirntraining durch Bewegung
- Neureuther, Felix: Mein Training mit Life Kinetik
- Strakerjahn, Ute: Koordinationstraining im Tennis
- Strakerjahn, Ute: Tennisspezifisches, mehrdimensionales Koordinationstraining. Tennissport 6/2013 S.18-21 und 1/2014 S.20-24

Ablauf

- Ca. 45 Minuten theoretische Einführung
- Ca. 90-120 Minuten Praxis in einer Halle

Kontakt:
Ute Strakerjahn, Burgstr. 26, 59555 Lippstadt
02941-5260
Email: ute@ute-strakerjahn.de
www.ute-strakerjahn.de
www.talent-werkstatt.net