

MASTER-MITTWOCH

Das TSG HoffenHEIM-TRAINING



Folge 1: Linien-Läufe

1-Bein-Stand

Beginner: Stelle dich auf die Linie und hebe ein Bein ab. Versuche auf dem Standbein die Balance zu halten.

Fortgeschrittene: Freier Fuß macht Kreisbewegung

Profis: Alles mit geschlossenen Augen.

20sek Pro Bein // 3 Sätze // Bein immer wechseln

Linien-Gang (5-10m lang)

Auf der Linie entlang mit kleinen Schritten gehen. Rückwärts die gleiche Strecke zurück.

2 Durchgänge

Linienausfallschritte:

Beginner: Auf der Linien entlang in Ausfallschritten gehen. Hinteres Knie tippt den Boden an.

Fortgeschrittene: Rechte Hand berührt rechten Fuß, wenn dieser hinten ist. Genauso dann mit links.

Profis: Rechte Hand berührt linken Fuß, wenn dieser hinten ist. Genauso überkreuzt im nächsten Schritt auf der anderen Seite.

Linien-Koordination:

Jede Übung sollte mindestens 2mal durchgeführt werden

Erst wenn du die aktuelle Übung beherrscht, macht es Sinn, zur nächsten Übung weiterzugehen.

- 3 Kontakte vorwärts + 3 Kontakte rückwärts
- 3 Kontakte vorwärts Füße Kreuzen
- 3 Kontakte rückwärts Füße Kreuzen vor dem Körper
- 3 Kontakte rückwärts Füße Kreuzen hinter dem Körper

- 2 Kontakte vorwärts rechter Fuß geht immer zuerst über die Linie
- 2 Kontakte vorwärts linker Fuß geht immer zuerst über die Linie
- 2 Kontakte rückwärts rechter Fuß geht immer zuerst + Kreuzen immer **vor** dem Körper



MASTER-MITTWOCH

Das TSG HoffenHEIM-TRAINING



- 2 Kontakte rückwärts linker Fuß geht immer zuerst + Kreuzen immer **vor** dem Körper
- 2 Kontakte rückwärts rechter Fuß geht immer zuerst + Kreuzen immer **hinter** dem Körper
- 2 Kontakte rückwärts linker Fuß geht immer zuerst + Kreuzen immer **hinter** dem Körper
- 2 Kontakte rückwärts rechter Fuß geht immer zuerst + Kreuzen immer vor und hinter dem Körper im **Wechsel**
- 2 Kontakte rückwärts linker Fuß geht immer zuerst + Kreuzen immer vor und hinter dem Körper im **Wechsel**

- Vorwärts, Auf der rechten Seite der Linie immer 3 Kontakte, auf der linken Seite der Linie immer 2 Kontakte

- Rückwärts, Auf der rechten Seite der Linie immer 3 Kontakte, auf der linken Seite der Linie immer 2 Kontakte

Challenge:

- Frequenzschnelligkeit
Stelle sich hinter die Linie. Dann immer im 2er Rhythmus, rechter Fuß zuerst, über die Linie vor und zurück setzen. Ziel ist höchstes Tempo.
10sek // 2 Durchgänge pro Bein // 50sek Pause

