

Videos zu Sportabzeichenübungen

Versuche zu neuen Übungen zu Koordination

Ball hochhalten:

[Link - LRZ Sync+Share](#) bzw.

https://syncandshare.lrz.de/getlink/fiBj2wzzFDAja746AyRXif/Ball_hochhalten.mp4

Ball umgreifen:

[Link - LRZ Sync+Share](#)

https://syncandshare.lrz.de/getlink/fiVZY19ayUWyhtZ1id5iXP/Ball_umgreifen.mp4

Kick fangen:

[Link - LRZ Sync+Share](#)

<https://syncandshare.lrz.de/getlink/fi5gokREnzJJrktimWXRu8/Kick-Fangen.mp4>

Koordinations T-Lauf

[Link - LRZ Sync+Share](#)

https://syncandshare.lrz.de/getlink/fiEsvi73ETbTgMiT4AC1TN/Ball_KT_Lauf.mp4

Koordinationsleiter Doppelschritt

[Link - LRZ Sync+Share](#)

Koordinationsleiter Doppelschritt seitwärts:

[Link - LRZ Sync+Share](#)

Koordinationsleiter Ickey Shuffle

[Link - LRZ Sync+Share](#)

Koordinationsleiter 3-plus-1

[Link - LRZ Sync+Share](#)

Koordinationsleiter Zwo-Zwo-seitwärts

[Link - LRZ Sync+Share](#)

Koordinationsleiter 3-fach Schritt

[Link - LRZ Sync+Share](#)

Koordinationsleiter Zwo-Eins-Doppel

[Link - LRZ Sync+Share](#)

Koordinationsleiter ZwoEins-Dreifach

[Link - LRZ Sync+Share](#)

Videos Neuer Übungen zu Kraft (erweiterter Leistungskatalog)

[Anleitung Liegestütze](#)

[Anleitung Crunches](#)

[Anleitung Triceps Dips](#)

[Anleitung Klimmzüge](#)