

## Stundenbeispiel: Volle Kraft durch die Koordinationsleiter

11.04.2023

Praktisch für die Praxis: HIIT-Training für Erwachsene mit koordinativen Anteilen – Koordinationsleiter  
Teil 2

### Passend zum letzten Stundenbeispiel:

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Bis zu 20 fitnessorientierte Erwachsene (primär junge Erwachsene), **Ort:**  
Sporthalle und draußen

Mit der Koordinationsleiter kann über das Training variabler Schrittfolgen die Sprungkraft, Koordination und Schnelligkeit verbessert werden. In dieser Bewegungseinheit werden die Vorzüge der Leiter mit anderen Übungen in einem Zirkeltraining kombiniert und so zu einem hochintensiven Intervalltraining.

[Stundenbeispiel April 2023](#)

[Zurück](#)

