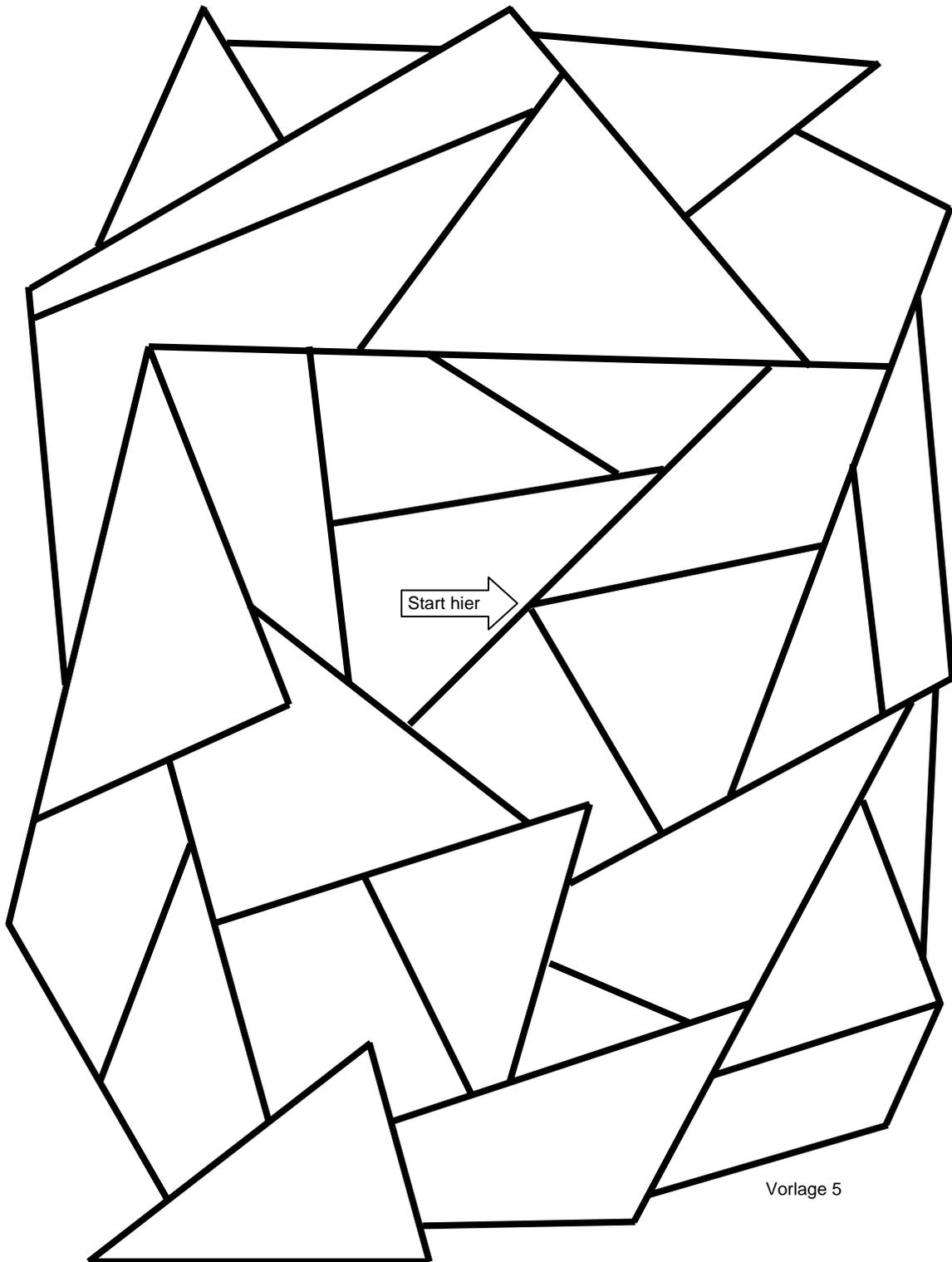


### Koordinationstraining 3 (auch für Lasertraining)



#### **Kreuztraining:**

- Weg bzw. Linie wird mit Zielführung bzw. Licht(Laser)punkt abgefahren
- Bei Ankunft an einer Linienkreuzung, wird **spontan** eine beliebige Richtung gewählt (also nicht schon vorher!); optional auch zurück
- Zeit am Anfang max. 30 Sek. später bis 2 Min.; Wechsel schnell – langsam; Wechsel rechter Arm – linker Arm