

Video - Verweise Lektion Isidor Fuchser

Modernes Koordinationstraining - <https://www.youtube.com/watch?v=DiSxef2VaOI>

Eine ganz tolle Übungssammlung

Channel von Dominic Ullrich - <https://www.youtube.com/user/dominicullrich/videos>

Mehrere Videos mit hervorragenden Koordinationsübungen zu verschiedenen Grundthemen wie Linien, BlockX, Hürden.

Kleine Sprünge, BLV - <http://www.blv-nachwuchs.ch/praxis/kl sprung/kl spru.htm>

Lauf ABC mit Seilen, BLV - http://www.blv-nachwuchs.ch/praxis/sprint/sprint_alterlaufabc.htm

Viele der in der Praxislektion von Isidor Fuchser gezeigten Agility-Drills

Agility Basketball - <https://www.youtube.com/watch?v=dkSnI0xRBW8&feature=youtu.be>

Sehr gute, teilweise sogar recht anspruchsvolle Übungen nicht nur für Basketballer

Übungssammlungen bei Olympiatoppen

<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/basistrening/page127.html>

Übungssammlung des norwegischen Olympischen Verbandes mit vielen Basisübungen

Praktische Lektion, Präp-Zettel

<p>Agility Frei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2-1-2-1-Hüpfer (Überkreuzen vorne-/hintendurch) - Armübung: Oben-Seite-Zusammen-Runter (siehe Website BLV, Kleine Sprünge, oben) <p>Seilübungen (Verweis Link BLV-Website, Altern. Lauf-ABC, siehe oben):</p> <ul style="list-style-type: none"> - BB-R-BB-L (mit Armbewegung: Rauf-Runter/Rauf-Mitte-Runter/Gegengl. - BB-R-BB-L (mit Kniehub beim einbeinigen Kontakt) - Seitlich beginnend: 1-2-Drehung hinten, dann 1-2-Gegendrehung - r-B-l - rückw. R-B-l / rr-B-l / Samba / <p>Reifen-Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durchlaufen r-lr – l-rl – usw mit Armen oben-mitte-unten - Durchlaufen r-lr-lrl – r-lr-lrl – usw mit Arme oben/unten im Wechsel <ul style="list-style-type: none"> - Dito mit Arme oben-mitte-unten - LA-Test: Variante „Supermario“ und mit Klatschen bei Hütchen - Seitwärts von Ringen : vor-zz-vor-zz (dann mit Klatschen) 	<p>Gleichgewicht Bänkli - Längskante</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kniehub-Gehen - MB zuwerfen längs zur Bank - MB zuwerfen re und li breit zur Bank - MB-Werfen rückwärts - Speer-Drehübung - Kleine Sprünge auf Bänklikante
<p>Stabilität Oberkörper/Rumpf Ganzkörper – Vierfüssler auf Langbank, Wechsels. RE Bein+LI Arm strecken Ganzkörper: Reisskniebeuge mit Stab (...) Scheibenwischer / Abdrehen Bridge mit Durchschieben Schulterliegestütz Seitaufrichten mit Hantelpush Rückenaufrichten mit Arm-Öffnen Liegestützen mit Hantel-Heben Bewegungskinästetik-Übungen: BWS / Becken / Rücken Garettentoss, Partner an Beinen halten, Partner mit Armen gestreckt auf Pulli stützend durch die Halle schieben.</p>	<p>Schnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gymnastikreifen: 3er/2er/1er // Mix-Formen ▪ LarsMeyerSpecial: Normal / mit ganz raus ▪ Seile: 2vor1zurück / auch als Wettbewerb ▪ Treppe: Frequenz-Steigerung / 3vor2zurück ▪ Schweizerkreuz mit Klebeband: Speed-Drills ▪ Vulkändli: Einbeinige Skips