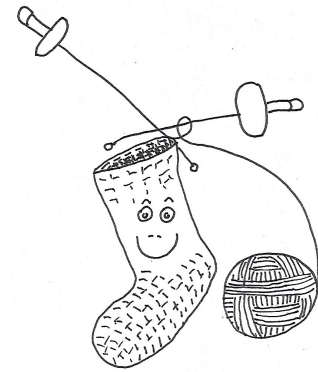


# Cooler Socke - Koordination



Socken sind in jedem Haushalt vorhanden und sie eignen sich super als Trainingsgerät. Im folgenden einige Übungen, die dein Rhythmus-Gefühl, deine Hand-Auge-Koordination und dein räumliches Sehen schulen. Das Sehen aus den Augenwinkeln heraus (peripheres Sehen) ist gerade auch beim Fechten besonders wichtig.

Socken-Fangen beidhändig:	Eine Socke mit beiden Händen hochwerfen und wieder mit beiden Händen fangen
Socken-Klatscher:	Socke hochwerfen (in die Hände klatschen) und Socke wieder fangen
Socken-Ball-Fangen:	Socken selber einrollen, den offenen-SockenRand überstülpen. Die Übungen zunächst von vorher zunächst mit einem Sockenball wiederholen.
Socken-Ball-Fangen einhändig:	Socken-Ball mit einer Hand hochwerfen und mit der anderen Hand fangen (mit linker und mit rechter Wurf-Hand üben). Socken Ball mit der anderen Hand fangen (auch Klatschübungen einbauen).
Socken-Ball beidhändig	2 Socken zugleich hochwerfen und mit der selben Hand fangen. 2 Socken über Kreuz gleichzeitig werfen, mit der anderen Hand fangen. 2 Socken zu unterschiedlichen Zeitpunkten über Kreuz hochwerfen, die zuerst geworfene Socke mit der anderen Hand zuerst auch wieder fangen, dann erst die zweite Socke (Vorübung für das Jonglieren).
Sockenwurf für Profis:	Jonglieren mit 3 Socken (dabei möglichst viele Durchgänge schaffen). Socken-Wurf und Fangen zweier Socken mit einer Hand.
	(Tipp: mit geöffneten Socken lassen sich die Übungen leichter durchführen, als mit Socken-Bällen.)
Kombinierte Übungen für Fortgeschrittene:	Fechtschritte mit Sockenwürfen sowie Socken-Schupfen mit dem Handrücken.
	Hopser-Lauf und andere Schrittformen im Stand oder im Gelände mit verschiedenen der oben stehenden Übungen.
Partnerübungen mit Deiner Family:	Eine oder beide Socken gleichzeitig zuwerfen (dazu auch verschiedene Schrittformen). Vom Partner geworfene Socke(n) aus der Beinarbeit heraus fangen.
Hier ist noch Platz für Deine Übungs-Idee:	