

SAMIR TANJO

# VISUELLES KOORDINATIONSTRAINING

ÜBER 70 NEUE INNOVATIVE ÜBUNGEN MIT DER KOORDINATIONSLEITER

## INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Einleitung	00:00:00
2	1, 2, 3	00:02:42
3	Samir-Step	00:08:10
4	Standard Running Drills	00:15:59
5	Wedler Cross and Dance	00:23:59
6	Kreuzer	00:28:02
7	Schenkelklopfer	00:33:03
8	Bewegungsaufgaben	00:35:59
9	Neue Bewegungen	00:42:07
10	Sport-Visualtraining	00:46:09