

# Übungskatalog

Schnelligkeitstraining in der Etappe

Allgemeine
Grundausbildung
8 - 12 Jahre
\$
Grundlagentraining
13 - 15 Jahre

#### Leitlinien

Übungskatalog als Praxistool zur Entwicklung/ Verbesserung verschiedener Schnelligkeitsformen in den Etappen

#### Allgemeines zur Schnelligkeit

- o höchster Entwicklungsschub im Alter von 7-10 Jahre, zweiter Abschnitt von 11-13 Jahre ♀ und 13-15 Jahre ♂
- o elementare Schnelligkeitsformen müssen vorbereitet werden, bevor diese komplex und sportartspezifisch umgesetzt werden

#### Übungskatalog in 3 Abschnitte gegliedert

- 1) Inhalte zur Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit (in Verbindung mit der Antrittsschnelligkeit)
- 2) Inhalte zur Ausbildung azyklischer Bewegungsprogramme (Sequenz- und Aktionsschnelligkeit)
- → Im Skilanglauf finden nicht direkt azyklischen Bewegungen statt, dennoch ist eine Ausbildung dieser Formen wichtig, da diese die Grundlage zur Ausbildung der zyklischen Formen bilden
- 3) Inhalte zur Ausbildung zyklischer Bewegungsprogramme (Frequenz- und Sprintschnelligkeit)

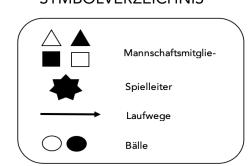
#### <u>Trainingshinweise</u>

- Übungen/ Spielformen abhängig von Alter, Leistungsstand, Umsetzungsvermögen, Lernschnelligkeit
  - → Übungsausführung bzw. Kennziffern anpassen
- o Übungsaufbau sollte von einfach zu komplex erfolgen
- o Vielseitiges, variantenreiches, freudbetontes Training
- o Beeinflussung der Bewegungsvorstellung durch Metaphern

Symbole: Möglichkeit, Übung/ Spielform in die TE einsetzbar
 (Cross/ Skiroller/ Ski)

SYMBOLVERZEICHNIS

VIEL SPOBBEIM TRAINING!



### Elementare Reaktionsschnelligkeit

# Fallstabübung 💸



Entwicklung der Einfachreaktionsschnelligkeit (Auge-Hand-Koordination) auf ein akustisches, optisches o. taktiles Signal.



# Beschreibung

Der Sportler sitzt seitlich auf dem Stuhl und legt einen Arm bis zum Handgelenk auf die Stuhlkante. Dabei zeigt die Handfläche nach innen und die Finger sind gestreckt. Trainer oder Partner hält den Stab senkrecht zwischen die Innenhand und den Daumen vom Sportler. Der Stab wird durch den Trainer fallen gelassen und der Sportler muss versuchen diesen so schnell wie möglich mit der Hand zu greifen.

#### **Variation**

- Ausführung auch im Stand
- Mit geschlossenen Augen
- o In Verbindung mit akustischem oder taktilem Signal möglich



### Material

o Stab

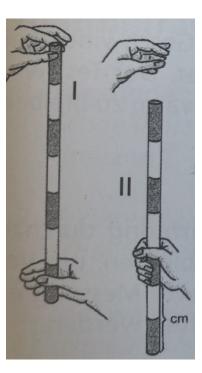


### **Beispiel**

o 2-3 Serien à 5-10 Wdh.



Die Fallweite des Stabes ist das Maß der Reaktionszeit.



### Einfachreaktion mit Gummizug 💃





Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit mit einfachen Reaktionsübungen auf ein akustisches, optisches oder taktiles Signal mit Hand oder Fuß.



### Beschreibung

Die Extremität (Hand oder Fuß) wird gegen einen Gummizug bis dicht an den Gegenstand herangeführt. Bei Signalgebung muss der Gegenstand so schnell wie möglich berührt werden.

#### **Variation**

- o Übung kann auch manuell ausgelöst werden
- Variation des Zuges über die Länge des Gummis



### Material

- Turnbank (Tisch)
- o Gummiseil
- Schlagball





### **Beispiel**

o 2 x 5 Wdh. mit Erleichterung im Kontrast zu 2 x 5 Wdh. unter Normalbedingungen oder Erschwerung

#### **Beachte**

- o Gummiband an festen Punkt z.B. Tischbein o. Sprossenwand fixieren -> Bewegung darf nicht behindert werden, muss zum Gegenstand besonders aktiv geführt werden
- o Zugstärke so anpassen, dass es zu keinem Muskelzittern in der Haltephase kommt

## Duellspiele 🕺



Entwicklung der einfachen motorischen Reaktionsschnelligkeit in Verbindung mit einer kleinen motorischen Aktion.



# Beschreibung

Zwei (oder mehr) Partner haben das Ziel, als erster einen Gegenstand zu treffen oder zu ergreifen. Ausgangsstellung: Jeweils zwei Sportler knien sich an einer Turnbank gegenüber. Die andere Hand befindet sich auf dem Rücken. In der Mitte liegt ein Schlagball. Auf ein Signal wird versucht, den Ball als Erster zu greifen. Bevorzugt werden bei dieser Übung akustische Reize eingesetzt, da die akustischen Reaktionszeiten kürzer sind als die auf optische Reize.

### **Variation**

- Ausgangsstellung variieren
- o Signale variieren (Pfiff, Klatschen, Rufen)
- o Gegenstände variieren



#### Material

o Turnbank/ Schlagbälle, Hütchen, Seile ...



### **Beispiel**

- o Bis zu 30 Gesamtversuche gegen unterschiedliche Gegner jeweils ca. 5 Wdh.(Pause bei Wechsel)
- Bewertungssystem schaffen (Punkte, K.-o.-System)
- o Auch als Wahlreaktionsübung, z.B. weißer Ball und brauner Ball -> Fehlentscheidungen mit Punktabzug bestrafen

#### **Beachte**

o Häufig in kurzen und variablen Teilen der TE einsetzen



## Fange den Ball! 🕺 🎵



Entwicklung und Abforderung der einfachen motorischen Reaktionsschnelligkeit in Verbindung mit einer Ballfangübung.



# Beschreibung

Der Trainer oder Partner hält einen Ball in der Hand, wobei der Handrücken (auf Schulterhöhe) nach oben zeigt. Der Sportler hält beide Hände auf die des Trainers (Partner). Wenn der Ball fallen gelassen wird, dann muss der Sportler versuchen, den Ball noch vor dem Boden mit beiden Händen aufzufangen.

### **Variation**

- o Anfangs kann der Sportler auf die Hand des Trainers/Partners drücken, später nur noch leicht berühren
- o Trainer/ Partner hält zwei Bälle (Fanghand des Sportlers kann vorher festgelegt werden)
- o Einhändig fangen -> Fanghand wechseln



### Material

o Schlagbälle



### **Beispiel**

o 5-10 Wdh. mit unterschiedlichen Bällen, mit beiden Händen bzw. einhändig (Fanghand wechseln)



#### **Beachte**

o Unterschiedliche Bälle verwenden -> je kleiner der Ball, umso schwieriger ist es, den Ball zu fangen

# Bauchklatscher 💥



#### Ziel

Entwicklung der elementaren Reaktionsschnelligkeit durch Spiele mit einem Partner.



### Beschreibung

In der Trainingsgruppe werden Paare gebildet. Die Paare positionieren sich gegenüber, in einem Abstand von ca. 30 cm, in der Liegestützposition. Auf ein Startsignal hin, müssen die Sportler versuchen den Partner zu Boden zu bringen, indem sie den Arm vom Gegenüber wegziehen.

### **Variation**

- Bewertungssystem schaffen (Punkte, Auf-/ Abstieg)
- o Fußreaktionsspiel: Sitz gegenüber, Füße nach oben, Fußsohlen berühren sich mit denjenigen des Partners (Hände dürfen beim Abstützen helfen o. Hände nach oben)
  - -> auf Signal hin muss der Partner zum Kippen gebracht werden (durch Drücken der Füße)



#### Material

Nicht notwendig



### **Beispiel**

o Insgesamt 5-6 x 10 Sek. – Pause bei Partnerwechsel

#### **Beachte**

- Handreaktionsspiel ist einfacher als Fußreaktionsspiel
- o Bei Fußreaktionsspiel evtl. Matten unterlegen (angenehmeres Sitzen)

### Komplexe Reaktionsschnelligkeit

# Startreaktionsübungen 🕺 🎇





Entwicklung der komplexen Reaktionsschnelligkeit anhand von Startreaktionsübungen.



### Beschreibung

Ein wettkampfähnlicher Sprintstart auf verschiedene Signale wird durchgeführt. Die Signale können akustisch, optisch oder taktil gegeben werden.

### **Variation - Startsignale**

Akustische Signale	Optische Signale	Taktile Signale
Pfiff	Gegenstände fallen lassen (Ball, Hütchen)	"Abklopfen" auf Rü- cken/Schulter ->alle anderen müs- sen mitstarten
Ansage (los, ab, weg,)	Startzeichen mit Ar- men/ Händen (Startklappe mit Ar- men oder Daumen nach oben für Start)	
Auf dem Boden stampfen		
Gegenstände fal- len lassen (Ball, Hütchen)		
Namen rufen		

### **Variation – Bewegungsausführung**

Bewegung aus dem	Am Ort	
Stand	Bauchlage	
Gehen	Rückenlage	
Traben	Seitstütz	
	Knie- oder Hockstand	
	Schneidersitz	



### ( Variation – Bewegungsausführung

Bewegung aus dem	Am Ort	Antritte	Zusatz
Stand	Bauchlage	geradeaus	In begrenz- ten Zonen
Gehen	Rückenlage	Zur Seite	Aus Drehun- gen heraus
Traben	Seitstütz	Ohne und mit Zusatzaufga- ben	Im Anschluss an Sprünge
Steigerungslauf	Liegestütz vor- lings/rück- lings		
	Knie- oder Hockstand		

### 🔍 Variation – Startsignale unter erschwerten Bedingungen

Rufen	Klatschen	Pfeifen	Zusatz
Nummer	Einmal =	Einmal	Ballon
	Start		Aufblasen ->
			Platzen = Start
Begriffe	Zweimal =	Mehrmals	
	kein Start		
Ansage		Laut = Start	
Los = Start;		Leise = kein	
Ab = kein Start		Start	
Kombination			
aus ab & los			

### 🕀 Variation – Startsignale mit Aufgabenstellung

Rechenaufgabe	Formation
Trainer nennt eine Zahl:	Alle Sportler liegen in
->Start, wenn Zahl durch 3, 5,	Bauchlage nebeneinander:
10 teilbar	
	-Start von außen nach innen
Trainer stellt eine Rechenauf-	-Start von innen nach außen
gabe:	
->Sportler nennt Ergebnis und	Ziel: jeder versucht den frü-
sprintet los	her gestarteten Nachbarn
	einzuholen



### Material

o Hütchen, Bälle

# **Beispiel**

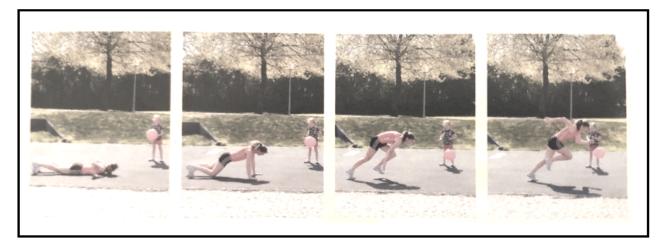
- o 2-3 Serien à 5-8 Wdh.
- Strecke maximal 3 m

#### **□** Beachte

- Konzentration der Athleten auf die maximal schnelle Bewegungsausführung -> konzentriert sich der Sportler auf die Wahrnehmung des Signals, so verlangsamt sich die Reaktion
- Schwierigkeitsgrad zunehmend steigern
- o Nicht alle Bewegungsausführungen auf Ski geeignet



Taktiles Startzeichen



Optisches Startzeichen





#### Ziel

Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit durch Spiele.



### Beschreibung

Zwei Mannschaften (gleicher Anzahl) stehen in der Mitte eines Spielfeldes im Abstand von 2 m gegenüber. Eine Mannschaft ist die Tag-Mannschaft, die andere die Nacht-Mannschaft. Der Trainer wirft eine Scheibe nach oben. Wenn die schwarze Seite oben ist, muss die Nacht-Mannschaft vor der Tag-Mannschaft weglaufen. Die Tag-Mannschaft muss die Nacht-Mannschaft vor einer gesetzten Ziellinie fangen. Gefangene (der Nacht-Mannschaft) wechseln die Seiten und gehören jetzt zur Tag-Mannschaft. Ziel: Möglichst viele Teilnehmer fangen oder Gegnermannschaft ganz auflösen.

#### **Variation**

- o Starts auf verschiedene Signale, z.B. zwei Bälle unterschiedlicher Farbe/ Größe benutzen, Schwarz-weiß-Ansage vertauschen, Geschichte erzählen (bei Erwähnung von Schwarz o. Weiß müssen Sportler starten)
- o verschiedenen Ausgangsstellungen, z.B. Liegen/Sitzen

#### Material

o Bälle, Hütchen (zur Markierung der Ziellinie)

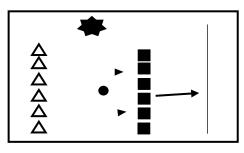


### **Beispiel**

o Insgesamt ca. 10-15 Läufe



o Entfernung der Ziellinie (max. 3-4 m Laufweg)



# Verkehrspolizei 🛪 🏋





#### Ziel

Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit durch Spiele.



### Beschreibung

Vier Mannschaften stehen in vier markierten Ecken eines Spielfeldes, in der Mitte steht der Verkehrspolizist (Trainer). Er zeigt durch seine Armbewegung an, welche zwei Mannschaften die Positionen tauschen sollen. Die Mannschaft, deren gesamten Mitglieder zuerst auf der anderen Seite ankommen, hat gewonnen.

#### Variation

- o Bewegungsform (springen, hüpfen, rückwärts)
- Spielfeldgröße variieren
- o Transport von Gegenständen (Bällen)

### Material

o Hütchen (zur Markierung der vier Ecken) evtl. Bälle

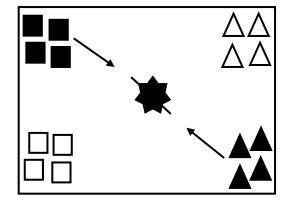
### **Beispiel**

o Insgesamt ca. 8-10 Läufe pro Mannschaft

#### **Beachte**

o Spielfeldgröße nicht zu groß wählen, sonst Charakter eines Ausdauerspiels -> Reaktions- und Beschleunigungsfähig-

keit sollen trainiert werden



#### Hase im Kohl





#### Ziel

Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit durch Spiele.



### Beschreibung

Auf einem Spielfeld hocken verteilt alle Sportler (außer zwei) und sind ein "Kohl". Außerhalb jagt ein Jäger einen Hasen. Der Hase kann sich retten, indem er sich neben einen Kohl hockt. Der dort ansässige Kohl muss aufstehen und vor dem Jäger flüchten.

### **Variation**

- o Rollentausch -> bei Tausch muss der "alte Kohl" nicht fliehen, sondern wird zum Jäger und der Jäger zum Gejagten
- Während des Spielflusses, den Rollentausch ansagen

#### Material

Nicht notwendig

### **Beispiel**

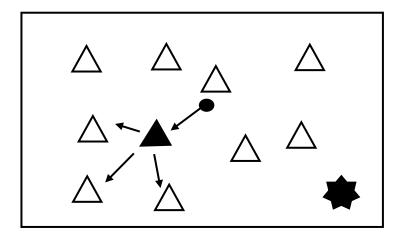
o Insgesamt jeder Sportler mind. 3 x Laufen

#### **Beachte**

o Die Positionen sollten möglichst oft getauscht werden

-> kein Sportler sollte ewig als Hase weglaufen bzw. als Jä-

ger fangen



### Glucke & Geier





#### Ziel

Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit durch Spiele.



### Beschreibung

Die Sportler einer Mannschaft stehen dicht hintereinander und fassen sich an den Hüften an. Der vorderste Spieler stellt die Glucke dar, die dahinterstehenden Sportler sind die Küken. Der Geier (Fänger) steht vor der Gruppe und versucht das letzte Küken zu fangen. Die Glucke versucht, durch Ausweichbewegungen ein Fangen zu verhindern, darf aber den Geier nicht festhalten. Ist das Küken abgeschlagen, wird es zum neuen Fänger. Der alte Fänger wird zur Glucke in der Schlange.

#### **Variation**

o Glucke darf zum Abwehren des Geiers nur ein Arm zur Seite ausstrecken (anderer Arm auf Rücken) oder beide Arme auf dem Rücken



#### Material

Nicht notwendig

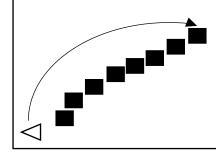


### **Beispiel**

o Jeder Sportler mind. 1 x Geier

#### **Beachte**

o Das Spiel sollte mit einem gewandten und antrittsschnellen "Geier" begonnen werden -> bleibt der "Geier" erfolglos, muss dieser ausgetauscht werden



# 1 – 2 – 3, letztes Paar vorbei





#### Ziel

Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit durch Spiele.



### Beschreibung

Alle Sportler stehen in einer Paarreihe hintereinander. Vor den Paaren steht ein Fänger mit dem Rücken zu den anderen Sportlern. Der Fänger ruft: "1, 2, 3, letztes Paar vorbei!" Nach dem Ausruf muss sich das letzte Paar trennen und möglichst leise und schnell nach vorne am Fänger vorbeilaufen. Erst wenn das Läuferpaar auf der Höhe des Fängers ist, darf der Fänger reagieren und loslaufen. Ziel: Der Fänger muss versuchen einen der Sportler zu fangen, bevor sich das Paar wieder anfassen kann. Wird ein Läufer gefangen, dann wird dieser zum neuen Fänger. Bleibt der Fänger erfolglos, dann bleibt er auf seiner Position.

#### **Variation**

o Bewegungsformen variieren (hüpfen, springen, rückwärts)



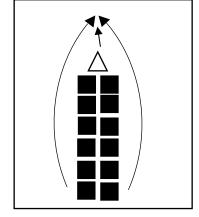
#### Material

Nicht notwendig



### **Beispiel**

o Jeder Sportler mind. 1 x Fänger



#### **Beachte**

o Die Fängerposition sollte nicht zu lange von einem Sportler besetzt sein -> maximal 3 Runden

# Komm mit – Lauf weg





#### Ziel

Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit durch Spiele.



### Beschreibung

Die Sportler bilden einen großen Kreis, dabei stehen die Sportler mit dem Gesicht zur Kreismitte. Ein Sportler läuft außerhalb des Kreises, um die Sportler herum. Irgendwann tippt er einem Sportler auf den Rücken und ruft entweder "Komm mit" oder "Lauf weg". Der angetippte Spieler muss bei der Ansage "Komm mit" hinter dem Läufer herlaufen, bei "Lauf weg" in die entgegengesetzte Richtung laufen. Der Sportler, der als Erster wieder am ehemaligen Platz (freier Platz) des Kreissportlers ankommt, darf dort stehen bleiben. Der Zweite wird zum neuen Läufer.

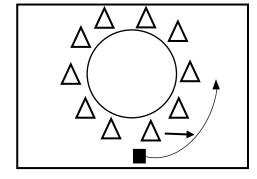
#### **Variation**

o Bewegungsformen variieren (hüpfen, springen, rückwärts)



#### Material

Nicht notwendig



### **Beispiel**

o Jeder Sportler mind. 3 x Läufer oder Fänger

#### **Beachte**

o Die Fängerposition sollte nicht zu lange von einem Sportler besetzt sein -> maximal 3 Runden





#### Ziel

Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit durch Spiele.



### Beschreibung

Eine Mannschaft steht in einem begrenzten Spielfeld, die andere Mannschaft steht in einer Reihe außerhalb des Feldes. Ein Fänger (außerhalb des Feldes) startet in das Feld und versucht schnellstmöglich einen Sportler zu fangen. Gelingt es, dann startet sofort der zweite Läufer und versucht einen Sportler zu erwischen. Wie lange braucht die Fängerpartei insgesamt, bis sie jeweils einen Läufer der Gegenpartei gefangen hat? Nach einem Durchgang werden Fänger- und Läufergruppe ausgetauscht.

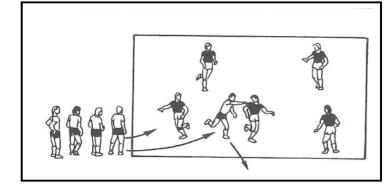
### **Variation**

- o Abgeschlagene Person scheidet aus
- o Spielfeldgröße



#### Material

 Hütchen (Feldmarkierung)



### **Beispiel**

o Zwei Durchgänge (jeweils 1 x Fänger, 1 x Ausreißer)

#### **Beachte**

o Spielfeldgröße sollte möglichst schnelles Fangen ermöglichen

# Dritten abschlagen 🕺 🎵





#### Ziel

Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit durch Spiele.



### Beschreibung

Alle Sportler bilden einen doppelten Innenstirnkreis, wobei ca. 2 Meter Abstand zwischen den Paaren liegt. Ein Jäger und ein Läufer laufen außerhalb, um den Kreis. Der Gejagte (Läufer) kann sich vor dem Jäger in Sicherheit bringen, indem er sich vor ein beliebiges Paar stellt. Der letzte Spieler in dieser Reihe muss schnell reagieren und wird zum neuen Läufer. Fängt der Fänger einen Läufer, tauschen beide die Rollen.

### **Variation**

- o Gejagter darf sich auch hinter das Paar stellen -> der innere Sportler wird zum Läufer
- o Position der Kreisspieler verändern (hocken, liegen, sitzen)



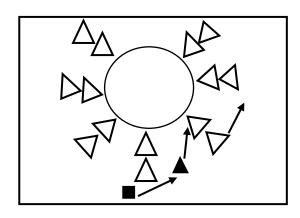
#### Material

Nicht notwendig



### **Beispiel**

 Jeder Sportler muss mind. 3 x Laufen



#### **Beachte**

o Der Rollentausch kann bei den Sportlern schnell zur Verwirrung führen (Wer ist Läufer und wer ist Jäger)





#### Ziel

Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit durch Spiele.



### Beschreibung

Eine Mannschaft steht in einem großen Innenstirnkreis, die Spieler haben ca. 1 m Abstand. In der Mitte des Kreises befindet sich ein Läufer, der von den Kreissportlern abgeworfen werden soll. Durch ein schnelles Zuspielen des Balls wird der Läufer im Kreis hin- und hergejagt. Wird er getroffen, wird der Werfer, der ihn abgeworfen hat, zum neuen Läufer.

### Variation

- o Anzahl der Läufer im Kreis/ Anzahl der Bälle
- o Trefferfläche des Läufers beschränken, z.B. zählen nur Treffer ab der Hüfte



#### Material

Weicher Ball

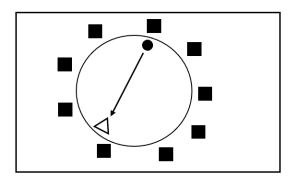


### **Beispiel**

o Jeder aus der Mannschaft ist mind. 1 x Läufer

#### **Beachte**

o Trefferfläche definieren -> weichen Ball benutzen



#### Knobelhasche





#### Ziel

Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit durch Spiele.



### Beschreibung

Zwei Sportler stehen sich im Abstand von 1-2 m gegenüber und knobeln miteinander. Dabei dürfen drei Zeichen verwendet werden: Faust = Stein, flache Hand = Papier, Zeige- und Mittelfinger abgespreizt = Schere. Der Trainer oder die Sportler selbst rufen "Schere, Stein, Papier" und zeigen danach gleichzeitig ein Zeichen: Stein zerschlägt Schere -> Sportler mit gezeigtem Stein (Faust) gewinnt und verfolgt sofort sein Gegenüber; Papier wickelt Stein ein -> Gewinner verfolgt sein Gegenüber; Schere zerschneidet Papier -> Gewinner verfolgt sein Gegenüber. Der Flüchtende muss versuchen sich hinter die Sicherheitslinie zu retten, bevor er angeschlagen wird.

#### **Variation**

o Bewertungssystem schaffen; Punkte, Auf-/Abstieg in Ligen



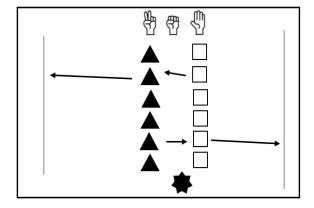
#### Material

 Hütchen (Markierung Sicherheitslinie)



### **Beispiel**

o Insgesamt ca. 8-10 Läufe pro Sportler



#### **Beachte**

o Entfernung der Sicherheitslinie in Abhängigkeit von Alter der Sportler (3-10 m)





#### Ziel

Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit durch Spiele.



### Beschreibung

Für das Spiel wird ein Spielfeld markiert und die Sportler versammeln sich im Feld. Zwei Fänger bekommen einen Ball und müssen versuchen, die anderen Sportler so schnell wie möglich mit dem Ball abzutupfen. Dieser wird dann zum neuen Fänger.

### **Variation**

- o Anzahl der Spieler
- o Art der Bälle
- o "Freimal" Nicht abgeschlagen werden darf der Sportler, der einem Partner auf dem Rücken springt und sich dort festhält



#### Material

o 2-3 Softbälle (Medizinbälle)

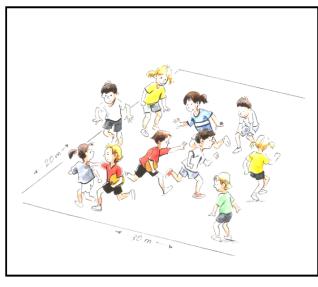


### **Beispiel**

o Insgesamt ca. 8-10 Läufe pro Sportler

#### **Beachte**

- Ball nicht werfen
- o Mit Medizinbällen wird gleichzeitig die Kraft geschult







#### Ziel

Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit durch Spiele.



### Beschreibung

Mindestens zwei Mannschaften stehen in Reihe nebeneinander (oder hintereinander). Die Sportler in einer Mannschaft werden vor Spielbeginn durchnummeriert. Der Trainer ruft abwechselnd Nummern auf. Die Aufgerufenen (Nummern) laufen in höchstem Tempo an ihrer Gruppe vorbei, um das vordere Hütchen herum, zurück an der Gruppe vorbei, um das hintere Hütchen herum und auf ihre Plätze zurück (Punktesystem einführen). Die ersten Sportler der Gruppen zählen die Punkte ihrer Mannschaft zusammen. Welche Gruppe erzielt die meisten Punkte?

### **Variation**

- o Bewegungsform (Hopserlauf, Hüpfen, Krebslauf)
- o Rechenaufgaben stellen, um auf die Nummern zu kommen



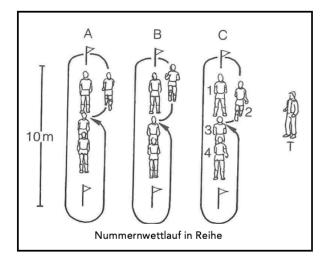
#### Material

Hütchen



### **Beispiel**

o Insgesamt ca. 5-8 Läufe pro Sportler



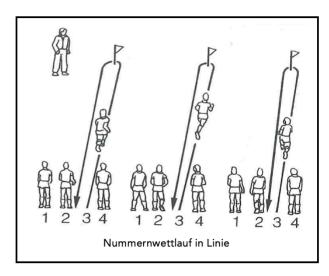
#### **Beachte**

o Alle Sportler sollten ungefähr gleich oft an der Reihe sein

#### • Variation – Nummernwettlauf in Linie



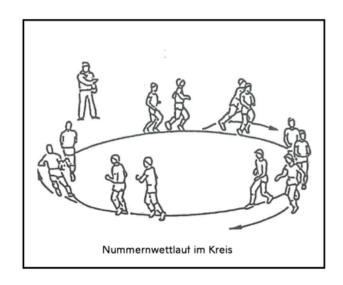
 Die Mannschaften stehen nebeneinander. Wer steht am schnellsten wieder an seinem Platz?



#### **Variation – Nummernwettlauf im Kreis**



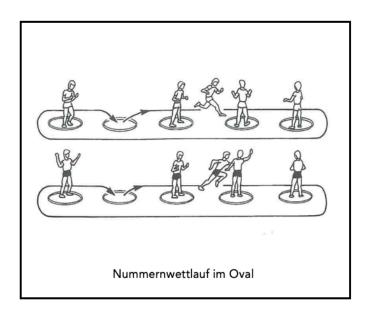
O Drei bis vier Mannschaften stehen/gehen gruppenweise dicht hintereinander und mit gleichem Abstand zu den anderen Teams auf der Linie des Mittelkreises. Die Sportler jeder Mannschaft werden wieder durchnummeriert. Der Läufer mit der aufgerufenen Positionsnummer (durch Trainer) schert jeweils aus, umrundet außen den Kreis und versucht, als erster wieder in die Lücke seiner Gruppe zu sein.







o Jede Mannschaft legt ihre Reifen in einer Reihe hintereinander und jeder Sportler besetzt einen Reifen. Die Positionen werden durchnummeriert, so dass jeder Sportler eine Nummer hat. Die aufgerufene Nummer sprintet in festgelegte Richtung los und muss die Mannschaft umrunden bis zur Ausgangsposition. Wer ist schneller?







#### Ziel

Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit durch Spiele.



### Beschreibung

Die Sportler stehen in Kreisaufstellung und werden vom Trainer durchnummeriert. Der Trainer steht bei dem Spiel in der Kreismitte und ruft eine Zahl. Die aufgerufenen Sportler spurten zum Spielleiter und schlagen diesen leicht ab. Wer ist zuerst bei ihm? Anschließend laufen die Sportler locker zurück.

#### **Variation**

- Startposition verändern
- o Mit der Hand/ einem Zettel die Zahl anzeigen
- o Kreisgröße verändern



#### Material

Nicht notwendig



### **Beispiel**

o Insgesamt

#### **Beachte**

o Immer rechts am Spielleiter vorbei laufen, um Zusammenstöße zu vermeiden







#### Ziel

Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit durch Spiele.



### Beschreibung

Die Sportler stehen in einem doppelten Innenstirnkreis. Dabei befinden sich die Sportler des inneren Kreises in einem Seitgrätschstand (Hundehütte). Die Äußeren (mehr Sportler als im Innenkreis) laufen um den Kreis herum. Auf ein Signal vom Trainer versucht jeder, in eine "Hundehütte" zu kriechen. Einige Sportler bleiben ohne Hütte und müssen noch einmal mitlaufen, während die anderen die Rollen tauschen.

### **Variation**

- o Punktwertung einführen -> Jeder leer ausgegangene Sportler erhält einen Minuspunkt
- o Bewegungsform ändern (auf allen Vieren)/ Signal ändern
- o Beide Kreise laufen in entgegengesetzter Richtung...erst auf Signal wird die Position der Hundehütte eingenommen



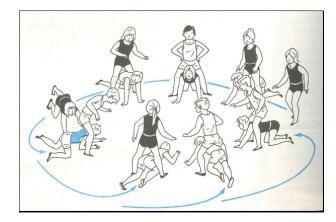
#### Material

Nicht notwendig



### **Beispiel**

5 Runden mit Variation



#### **Beachte**

o Sportler dürfen nicht mehr als drei Runden Läufer sein

## Drei – Zonen – Hüpfhasche 💃



Entwicklung der azyklischen Schnelligkeitsprogramme anhand von Spielen.



### Beschreibung

Vor der Spieldurchführung werden drei Gruppen gebildet. Jede Gruppe bestimmt einen Fänger. Für die Spieldurchführung werden drei Felder benötigt und durch Hütchen markiert. In jeder Zone befindet sich eine Gruppe mit jeweils einem Fänger. In jeder Zone ist für alle eine bestimmte Hüpfart vorgeschrieben, z.B. Zone 1 - linkes Bein; Zone 2 - rechtes Bein; Zone 3 -Schlusssprung. Auf Pfiff des Trainers werden die Zonen- und Hüpfarten gewechselt. Dabei bleibt der Fänger erhalten oder der letzte Spieler im neuen Feld wird Fänger. Rückschlagen ist nicht erlaubt.



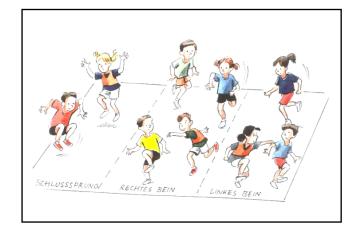
#### **Variation**

Erweiterung Felder



#### Material

 Hütchen (Markierung der Zonen)





### **Beispiel**

o Jede Mannschaft mind. 1 x in jedem Feld

#### **Beachte**

o Eignet sich besonders als Erwärmungsspiel vor einer Sprungschulung

# Sprungtraining 💃



#### Ziel

Entwicklung der azyklischen Bewegungsschnelligkeit durch ein Sprungtraining.



### Beschreibung

Der Einstieg in diese Trainingsform sollte unbedingt vorbereitet werden. Deshalb ist eine Reihenfolge von Trainingsschwerpunkten, welche über mehrere Wochen laufen sollte, vorher durch den Trainer festzulegen.

Die vorgeschlagenen Trainingsschwerpunkte in den Tabellen (siehe unten) bauen aufeinander auf und sind spezifisch auf den Altersbereich bezogen.

#### **Variation**

eigene Trainingsreihenfolge überlegen und zusammenstellen



#### Material

o Bänke, Seile, Minitrampolin, Sprungball ... (siehe Tabelle)



### **Beispiel**

Siehe Tabelle

#### **Beachte**

- o Übungen in Abhängigkeit von Alter/ Leistungsstand der Sportler auswählen/ durchführen/ anpassen
- Metaphern zur Bewegungsvorstellung einsetzen:
  - → "Landung und Absprung sind eins."
  - → "Abstoßbewegung wie eine Rakete."
  - → "Stell dir vor, der Boden ist glühend heiß.

6 – 9 Jahre			
	Frühes Kindesalter (Pr	äpubertär)	
	Trainingsschwerpunkt		Pause in sec – SP in min
Sensibilisie	rung		
-Springen a	uf dem Minitrampolin		
-Springen v	on Federplatte zu Federplatte	8 x 2-4	SP: 2-3
-Vertikalspr Böden (Ba	ünge von unterschiedlichen rfuß üben)		
Spielerische	es Sprungtraining		
-Sackhüpfeı	n	1-10 x 2-6	SP: 1-3
-Himmel & (mit Aufgal	Hölle benstellungen/Rechenaufgaben)	1-10 X 2-0	SP: 1-3
Erleichterung			
-Beidbeinig (auch über	-Beidbeinige Sprünge mit dem Sprungball (auch über Minihürden)		SP: 3-5
-Drop Jump	in der Sprungspinne	5-8 x 2-3	P:10-20 – SP: 5
Sprunggefü	hl & Sprunggewandtheit		
-über Linier	-über Linien/Seile/Bänke		P: 10-20 – SP: 1-3
-Treppenstufen laufen		5-10 x 2-3	SP: 1-3
Intensität	Kleine Impacts (submaximaler & maximaler Geschwindigkeit)		
Umfang 60-150 Sprünge		TE/Woche	1-2 Pause: 72h

# Azyklísche Schnellígkeít

	9 – 12 Jahre				
Spätes Kindesalter					
	Trainingsschwerpunkt			Pause in sec – SP in min	
	Abstützspri	Abstützsprünge auf Kasten		SP: 1-3	
er DVZ	-Seilspringe (Beidbeinig Einbeinig, -Sprünge ül	n g, doppelter Durchschlag, Überkreuz)	2-6 15-50 x 2-6	SP: 1-3	
Muskelarbeitsweise - kurzer DVZ	Sprung – All -Skippings -Hopserlauf -Prellsprüng -Seitwärtss -Rhythmuss	f / Doppelhopser ge prünge	10-30m x 7-15	SP: 1-2	
Muskela	Hürdenspri -Höhe < 300 -beidbeinig	_	1-10 x 2-6	SP: 2-3	
	Drop Jump: Höhe: 15-20 -Stützzeit <	0 cm	4-6 X 2-3	P: 20-30 s SP: 5min	
	-Drop Jump mit Gewichtsweste/ Gewichtsgürtel -Drop Jump mit Zusatzlast an Schwungarmen (Kurzhanteln, Gewichtsmanschetten)		4-6 x 2	P: 20-30 s SP: 5min	
Inte	Intensität  Mittlere Impacts /geringe Intensität (submaximale bis supramaximale Geschwindigkeit)		it)		
Umfang Bis 250 Sprünge TE/Woche 2-3 Pause: 4		2-3 Pause: 48-72h			



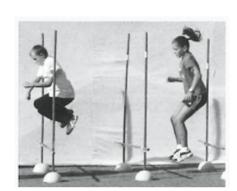
Drop Jump mit Zusatzlasten an den Schwungarmen



Squat Jump mit Körpergewichtsentlastung



Minitramspringen



Beidbeinige Sprünge über Hindernisse



Beidbeinige Sprünge mit dem Sprungball







Drop Jump

- o Metaphern zur Bewegungsvorstellung einsetzen:
  - → "Landung und Absprung sind eins."
  - → "Abstoßbewegung wie eine Rakete."
  - → "Stell dir vor, der Boden ist glühend heiß."
  - → "Springe wie auf dem Mond."
  - → "Springe ab wie ein Flummiball oder wie eine große, harte Stahlfeder vom Betonboden."



Prellsprünge



Steigesprünge über Hindernisse



Sprungfolge – Hopserlauf (vertikaler Sprung)



Doppelhopser

13 – 15 Jahren				
Jugendalter (pubertär)				
Trainingsschwerpunkt	Wdh. x Serien	Pause in sec – SP in min	Vorrangige Muskelarbeits- weise	
Aufspringen Höhe: 60-110 cm				
-auf Kasten	3-15 x	P: 10-20 SP: 3-5	Konzentrisch / langer DVZ	
-im Squat Jump / CMJ	2-6	31.33	langer DVZ	
Hürdensprünge Höhe: 30-60 cm				
-kurze Abstände	6-20 x	SP: 2-5	Kurzer DVZ	
-größere Abstände (†Kraftkomponente)	2-6	5 5		
Squat Jump auf Weite	3-6 x 2-6	SP: 3-4	Konzentrisch	
Froschsprünge -mit/ ohne Zusatzlast -auf Stepper	3-6 x 2-6	SP: 3-4	Langer DVZ	
Hürdensprünge Höhe: 60 cm	3-12 x 2-6	SP: 2-5	Kurzer DVZ	
Einbeinsprünge oder Wechselsprünge	5-30 m x 2-6	SP: 3-5	Kurzer DVZ	
Drop Jumps	3-10			
Kasten/ Hockerhöhe: 40-60 cm	3-10 X 2-6	SP: 3-6	Kurzer DVZ	
Intensität	Mittlere bis hohe Impacts (maximaler bis supramaximaler Geschwindigkeit)			
Umfang	Bis 350 Sprünge	TE/Woche	2-3 Pause: 36-72 h	









Sprungfolge – Einbeinsprünge











Froschsprünge









Sprunglauf



Drop Jump

# Stütz befreit 💃





#### Ziel

Entwicklung der azyklischen Schnelligkeitsprogramme anhand von Spielen.



## Beschreibung

Vor Spielbeginn werden zwei Fänger ausgewählt, die anderen Sportler verteilen sich. Die Fänger versuchen, andere Sportler abzuschlagen, die dann die neuen Fänger werden. Durch Springen in den Stütz an den Geräten kann der Gejagte sich vom Fangen befreien. Dieser Sportler darf maximal drei Sekunden an seinem "Freimal" bleiben, dann muss er wieder mitspielen. Erlaubt ist auch nicht zweimal dasselbe Gerät hintereinander als Schutz zu benutzen. Für die Fänger gilt, dass sie nicht warten dürfen bis die drei Sekunden vorbei sind, sondern sie müssen versuchen einen anderen Sportler zu fangen.

### **Variation**

- Anzahl der Fänger
- o Anzahl der Spieler pro Gerät begrenzen



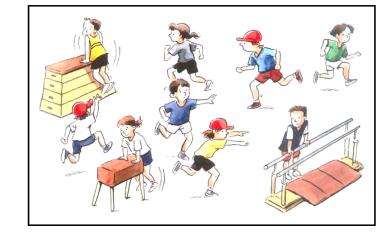
#### Material

o Turngeräte



### **Beispiel**

o Jeder Sportler mind. 1 x Fänger



- Achtung Sturzgefahr
- Anzahl der Spieler pro Gerät begrenzen

# Mattenrutschen 💃





Entwicklung der azyklischen Schnelligkeitsprogramme anhand von Spielen.



## Beschreibung

Zwei Mannschaften werden gebildet und jede hat in ca. 3-5 Metern eine Weichbodenmatte liegen. Ein Sportler jeder Mannschaft läuft zur Matte, springt mit einem Fuß ab und versucht, durch den Aufsprung die Matte möglichst weit nach vorn zu rutschen. Anschließend verlässt der Sportler die Matte wieder und läuft zu seiner Mannschaft zurück. Der nächste Läufer startet. Rutscht die Matte über die festgelegte Ziellinie ist das Spiel beendet.

### **Variation**

- o Zwei Sportler laufen und springen gleichzeitig (müssen sich an den Händen fassen)
- Variation der Landeposition (Liegen, Sitzen, Bauchlage)
- o Mehrere Durchgänge: Mannschaft wechselt die Seite und muss mit der Matte wieder zurück über Grundlinie



### Material

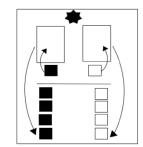
- o Zwei Weichbodenmatten (mit glatter Seite nach unten)
- Hütchen
  - -> Markierung Grundlinie und Ziellinie



### Beispiel



o Sturz-/ Ausrutschgefahr möglich



# Jump – Allerlei Sprünge 💃



#### Ziel

Entwicklung der azyklischen Programme. Beispiel für





# Beschreibung

Erwärmung:

Einlaufen, Aufwärmen ca. 20 min (Laufschule, kurze Sprints, kurze Temposteigerungen, Sprünge, Reaktionssprints, ...)

Hauptteil:

• Schrittsprünge

Belastung:

10 Stück maximal (leicht bergauf oder Ebene)

2 min aktive Pause

Sprints

15 m maximale Intensität

2 min aktive Pause

Sprünge hock-weit

beidbeinig 5 x max. Intensität

2 min aktive Pause

Sprünge hockstreck

beidbeinig 5 x max.

Intensität

#### 2 min aktive Pause

Dreierhopp

links und rechts jeweils mit Schlusssprung max. Intensität

Anzahl der Serien: 3

Pause zwischen den Serien: 5 min locker traben, entspannen

#### Schlussteil:

Auslaufen 20 – 30 min



#### Material

o Hütchen als Markierung

- o Genügend Pause zur Erholung
- o In den Pausen können Instruktionen/ Hinweise durch den Trainer gegeben werden

### Frequenzschnelligkeit

# Tapping – Übungen





Entwicklung der elementaren zyklischen Schnelligkeit anhand verschiedener Tapping – Übungen.



# Beschreibung

Die Sportler stehen mit Abstand nebeneinander. Auf ein Signal hin starten die Sportler und versuchen in der vorgegebenen Zeit so schnell bzw. oft wie möglich abwechselnd mit den Füßen, Kontakte auf dem Boden zu sammeln.

#### **Variation**

- o Im Sitzen
- Fußtapping
- o Messung der Frequenz über Messplatte



### Material

Hocker



### **Beispiel**

o 5 Serien à 10 sec (1 min Pause)



**Tapping** 

- Kontakt nur mit den Fußballen -> Aufsetzen des ganzen Fußes vermeiden + Arme effektiv mit einsetzen
- o So flach wie möglich über dem Boden/ Hockerteil

### Variation – Fußtapping (Sitzen)

- o Sportler sitzt auf der Kante eines Hockers
- o Hände sind an der Seite abgestützt



Fußtapping (Sitzen)

### 🕀 Variation – Handtapping

- Sportler kniet vor einem Hocker
- Hände sind flach (und fest) und werden entweder mit gesamter Handfläche oder nur mit Fingern so schnell wie möglich abwechselnd auf die Oberfläche geschlagen



Handtapping

#### <sup>∥</sup> Beachte

- o Metaphern einsetzen zur Bewegungsvorstellung:
  - → "Sei so schnell wie eine Nähmaschine."
  - → "Realisiere deine Bewegung so schnell wie ein Presslufthammer."

## Doppelstockschub – Thera 1.0 💃



Verbesserung der charakteristischen Schubbewegung im Skilanglauf durch Training der zyklischen Schubfrequenz.



## Beschreibung

Um die Schubfrequenz in die Spezifik zu transportieren, kann die Bewegung durch ein Imitationstraining in der Halle vorbereitet und geschult werden. Dafür werden an der Sprossenwand zwei Therabänder auf Kopfhöhe (schulterbreit auseinander) befestigt. Der Sportler steht ca. 1 m von der Sprossenwand entfernt, in einem schulterbreiten und festen Stand. Die beiden Enden des Therabandes sind jeweils fest um die Hände gewickelt und ca. auf Schulterhöhe. Der Sportler versucht nun die typische Doppelstockbewegung durchzuführen.

#### **Variation**

- o Zunächst langsamere Bewegungsausführung
  - ->wenn Abstand/ Länge des Therabandes u. Ausführung passt, dann maximal schnelle Armbewegung
- Vor dem Schub, KSP nach vorn verlagern (Fußballenstand)



#### A Material

o Therabänder (verschiedene Stärken)



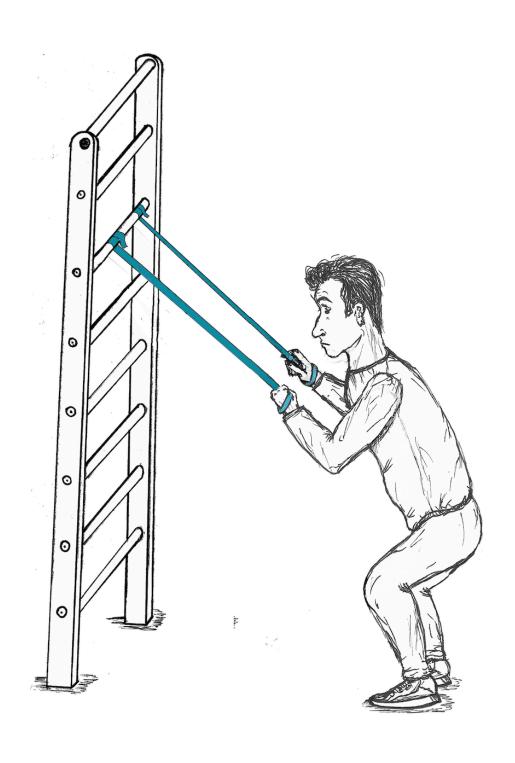
### **Beispiel**

o 3 Serien à 8-12 Wdh.

#### **Beachte**

Auf die Stärke und Länge des Therabandes achten

- ->Band muss mind. bis zur Hüfte gezogen werden
- o Möglichst maximal schnelle Bewegung
- o Mögliche Demonstration durch Trainer notwendig
- Ausweichbewegung d. Arme beim Zurückschwingen in die Ausgangsposition vermeiden
  - ->eng am Körper zurück, Oberschenkel streifen



# Doppelstockschub – Thera 2.0 💃



Verbesserung der charakteristischen Schubbewegung im Skilanglauf durch Training der zyklischen Schubfrequenz.



## Beschreibung

Um die Schubfrequenz in die Spezifik zu transportieren, kann die Bewegung durch ein Imitationstraining in der Halle vorbereitet und geschult werden. Dafür werden an der Sprossenwand zwei Therabänder an der ersten (untersten) Sprosse (etwas mehr als schulterbreit auseinander) befestigt. Der Sportler steht ca. einen halben Meter mit dem Rücken von der Sprossenwand entfernt, in einem schulterbreiten und festen Stand. Die beiden Enden des Therabandes sind jeweils fest um die Hände gewickelt. Der Sportler versucht nun die typische Doppelstockbewegung durchzuführen. Dafür werden die Arme, eng am Körper bis nach vorn auf mind. Schulterhöhe, in einem schnellen Tempo bewegt.

#### **Variation**

- o Zunächst langsamere Bewegungsausführung
  - ->wenn Abstand/ Länge des Therabandes und Ausführung passt, dann maximal schnelle Armbewegung



#### Material

o Therabänder (verschiedene Stärken)

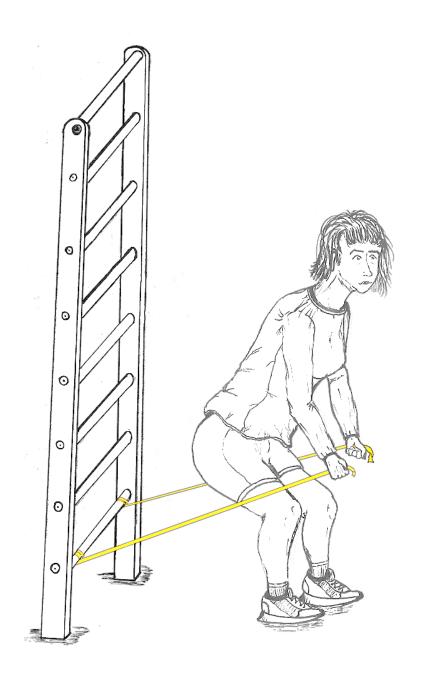


### **Beispiel**

o 3 Serien à 8-12 Wdh.

#### <sup>∥</sup> Beachte

- o Auf die Stärke und Länge des Therabandes achten
  - ->Band muss mind. bis Schulterhöhe gezogen werden
- o Möglichst maximal schnelle Bewegung
- o Mögliche Demonstration durch Trainer notwendig
- Ausweichbewegung d. Arme beim Zurückschwingen in die Ausgangsposition vermeiden
  - ->eng am Körper zurück, Oberschenkel streifen



# Doppelstockschub – Thera 3.0 💃



Verbesserung der charakteristischen Schubbewegung im Skilanglauf durch Training der zyklischen Schubfrequenz.



## Beschreibung

Um die Schubfrequenz in die Spezifik zu transportieren, kann die Bewegung durch ein Imitationstraining in der Halle vorbereitet und geschult werden. Bei der Übung Thera 3.0 werden die Übungsdurchführung aus der Übung Thera 1.0 & Thera 2.0 miteinander kombiniert und die gesamte zyklische Bewegung geschult, d.h. eine zyklische Bewegung möglichst ohne Abbremsen. Dafür müssen die Therabänder wieder vor dem Sportler auf Augenhöhe, wie im ersten Beispiel (Thera 1.0) erläutert, an der Sprossenwand befestigt werden. Ziel ist es nun beim Schieben, mit den Händen nicht hinter dem Körper abzubremsen, sondern eine bewusste zyklische Bewegung durchzuführen.

#### **Variation**

- o Zunächst langsamere Bewegungsausführung ->wenn Abstand/ Länge des Therabandes und Ausführung passt, dann maximal schnelle Armbewegung
- Material
  - o Therabänder (verschiedene Stärken)

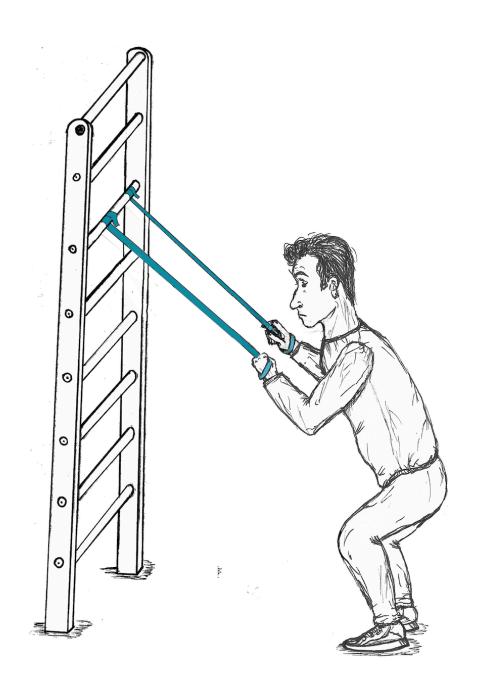
# **Beispiel**

o 3 Serien à 10-15 Wdh.

# Zyklísche Schnellígkeít

#### <sup>∥</sup> Beachte

- o Auf die Stärke und Länge des Therabandes achten
- o Möglichst maximal schnelle und flüssige Bewegung
- o Mögliche Demonstration durch Trainer notwendig
- o Achtung auf korrekte Ausführung, keine Ausweichbewegungen zu Seite o. Ä.



# Stockgriff – Imi





#### Ziel

Verbesserung der charakteristischen Schubbewegung im Skilanglauf durch Training der zyklischen Schubfrequenz.



### Beschreibung

Die Übung des Stockfassens sollte als eine zusätzliche bzw. vorbereitende Übung am Anfang der TE integriert werden. Im Stand beispielsweise in Kreisform, kann die Doppelstockbewegung, mit dem Fokus eines schnellen Stocklösens und Stockfassens, imitiert werden. Dazu sind die Stöcke nah am Körper von hinten nach vorn zu schwingen. Fokus hierbei sollte auf einem schnellen Stockfassen bzw. -greifen zwischen Daumen und den restlichen Fingern liegen.

### **Variation**

o Veränderung der Schlaufengröße (Kontrast zwischen zu groß, zu klein, perfekte Einstellung)



#### Material

Nicht notwendig



### **Beispiel**

o Mindestens 5 Mal vor- und zurückschwingen der Stöcke



- Schlaufeneinstellung der Sportler muss passen
- o Beim nach vorn Schwingen ist darauf zu achten, dass die Hände etwas nach oben gehalten werden, um ein Einstechen der Stöcke zu vermeiden

# Schub, Schub!



#### Ziel

Verbesserung der charakteristischen Schubbewegung im Skilanglauf durch Training der zyklischen Schubfrequenz.



## Beschreibung

Zur Erleichterung sollte das Training der Frequenzschnelligkeit zunächst in einem fallenden Gelände stattfinden (supramaximales Training). Eine mögliche Übungsorganisation ist ein Rundkurs (z.B. 500 m) und würde folgendermaßen ablaufen: Die Sportler erhalten bergab (ca. 15 bis 30 m) eine Aufgabe, auf dem Rückweg wird eine andere Technik gelaufen und sich danach wieder an der Gruppe angestellt. Die Aufgabenstellungen zergliedern die Abschnitte des Doppelstockschubes und könnten wie folgt aussehen: Nur vorn frequent schieben, zwei Abschnitte: 1. Abschnitt, der geübt werden kann, ist der Stockeinsatz bis zur Hüfte, 2. Abschnitt von der Hüfte bis zur Armstreckung. Das Üben einer frequenten Rückholbewegung könnte wie folgt untergliedert werden: 3. Abschnitt, schnelles Stockfassen und Zurückschwingen in die Ausgangsposition, 4. Abschnitt ist das Zurückschwingen und Stocksetzen. Wird sich beim Üben auf einen Teil des Bewegungszyklus konzentriert, welcher mit maximaler Frequenz zu absolvieren ist, dann ist der restliche Zyklus in einer submaximalen Geschwindigkeit auszuführen.

#### **Variation**

Kombinationen der einzelnen Abschnitte:

z.B. Wechsel von 2x frequent Schieben vorn (Stockeinsatz bis nach Hüfte), danach 2x frequent Schieben hinten (Stockfassen, nach vorn schwingen und Stockeinsatz)

o Übungsgelände: Übergang Abfahrt – Ebene, auf der Ebene, Übergang Ebene – Anstieg



#### Material

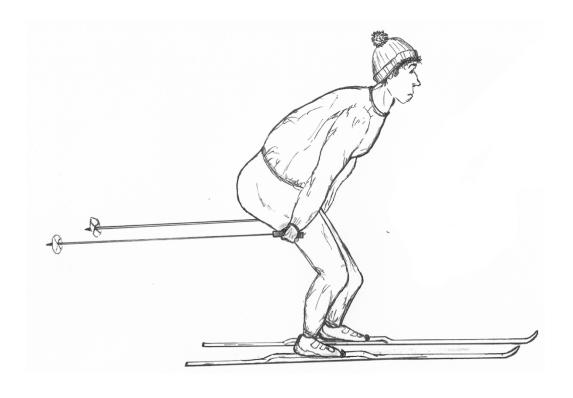
Hütchen



### **Beispiel**

o 6-8 Durchgänge (Runden) mit 8-12 Schubzyklen pro Durchgang

- o Zielbewegung, einer frequenten zeitsparsamen Schubbewegung nicht aus dem Blick verlieren, um falsche Bewegungsmuster nicht auszubilden -> maximal schneller Schubzyklus
- Achtung auf korrekte Ausführung



# Schubfrequenztraining - Kombi 🕺 🎢





Verbesserung der charakteristischen Schubbewegung im Skilanglauf durch Training der zyklischen Schubfrequenz.



## Beschreibung

Diese Kombination soll ein Training von allgemeinen Übungen (Imitationsübungen) mit sportartspezifischen Übungen in einer TE kombinieren. Das würde bedeuten, die Sportler fangen in der Halle mit Imitationsübungen an (Thera 1.0/2.0/3.0) und gehen danach direkt nach draußen auf die Rollerstrecke bzw. Loipe (Übung – Schub, Schub). Nach den Imitationsübungen sollte eine Pause von ca. 3 bis 5 min stattfinden. Die Pause kann für das Anziehen der Inliner/Skischuhe genutzt werden. Eine Trainingskopplung, vor allem in den sensiblen Jahren, zur optimalen Schnelligkeitsentwicklung ist durchaus sinnvoll und als mögliche Trainingsform zu praktizieren.

### **Variation**

o Veränderung der Schlaufengröße (Kontrast zwischen zu groß, zu klein, perfekte Einstellung)



#### Material

o Therabänder, Hütchen



### **Beispiel**

o Übung Thera 3.0, danach auf Roller oder Ski und 6 x 10 Schubzyklen maximal bergab (Übungsvorschlag Schub, Schub) durchführen

#### **Beachte** ■

- Material (Roller/ Ski) direkt nach Imitationsübung griffbereit
- Möglichst viele Sportler sollten gleichzeitig die Imitationsübung durchführen
- Rundkurs kennzeichnen, Angaben der Frequenzschübe über Schubzyklen oder Strecke

# Zyklísche Schnellígkeít

### Sprintschnelligkeit





Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer anhand von Spielen.



### Beschreibung

Zwei Mannschaften treten gegeneinander an. Jede Mannschaft hat an einer Seite des Spielfeldes einen großen Gerätehaufen mit verschiedenen Gegenständen errichtet. Aufgabe ist es, den Haufen möglichst schnell abzubauen und an der gegenüberliegenden Spielfeldseite wiederaufzubauen.

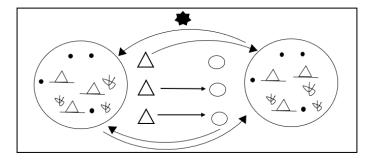
### **Variation**

- o Jeder Spieler darf nur ein Teil tragen
- o Auf- und Abbau wird mehrmals durchgeführt



### Material

o Hütchen, Bälle, Seile, Kegel, Gymnastikstäbe ...



### **Beispiel**

- o 1. Runde: Ab- und Aufbau (ein Durchgang)
- o 2. Runde: Sieger, wer als Erster seine Gegenstände auf seiner Seite wiederaufgebaut hat

#### **Beachte**

o Zur Erleichterung: ein Hütchen/...-Farbe pro Mannschaft

# Haltet den Korb voll





#### Ziel

Entwicklung der Beschleunigungsfähigkeit und maximalen Bewegungsschnelligkeit und Schulung der Sprintausdauer anhand von Spielen.



## Beschreibung

Das umgedrehte Kastenoberteil wird mit Gymnastikbällen gefüllt. Ein Sportler steht am Kastenoberteil und wirft auf das Startzeichen (vom Trainer) möglichst viele Bälle auf den Kasten. Aufgabe der anderen Sportler ist, die Bälle so schnell wie möglich wieder in den Kasten zurückzubringen. Sobald der Kasten völlig leer ist, hat der Werfer gewonnen.

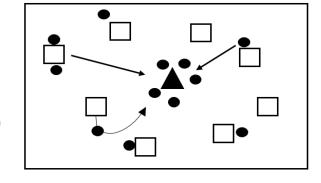
#### **Variation**

- o Einsatz mehrere Werfer -> erhöht Komplexität
- Anzahl der Bälle variieren



#### Material

- Kastenoberteil
- o Gymnastikbälle (15-20 Bälle)





### **Beispiel**

o In Abhängigkeit der Sportleranzahl sollte jeder 1x Werfen

- Wechsel des Werfers nach spätestens 1 min, wenn vorher nicht gewonnen
  - -> Beschleunigungsfähigkeit und max. Bewegungsschnelligkeit der Sportler so lange wie möglich oben halten (viele Durchgänge)





#### Ziel

Entwicklung der Beschleunigungsfähigkeit und Schulung der Sprintausdauer anhand von Spielen.



### Beschreibung

Die Mannschaften stehen an einer Startlinie und jeder Sportler hält einen Kegel. In ca. 10 m Entfernung von der Startlinie liegen im Abstand von 1 m Reifen (o. Seile), in die die Kegel gesetzt werden müssen. Für jeden Sportler muss ein Reifen (o. Seil) bereitliegen. Der erste Sportler bringt seinen Kegel in den ersten Reifen und schlägt den nächsten Spieler ab. Die Staffel ist beendet, wenn alle Kegel in den Reifen liegen und alle Spieler wieder hinter der Startlinie stehen.

### **Variation**

- Art der Bewegung (hüpfen, rückwärts, seitlich)
- o Gegenstand Kegel austauschen
  - z.B. Medizinball



#### Material

- Kegel (Medizinbälle)
- o Reifen (Seile)

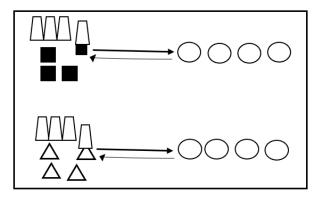


### **Beispiel**

o Insgesamt mind. 3 Runden: 1. Durchgang "normal", 2. mit rückwärtslaufen und 3. Durchgang mit Medizinbällen

#### **Beachte**

o Kegel (o. Medizinball) muss im Reifen stehen (liegen) bleiben -> sonst muss Sportler nochmal zurück







#### Ziel

Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer durch Spiele.



### Beschreibung

Für das Spiel muss eine Laufstrecke (15 m) und an beiden Enden ein ca. 3 m breiter Bremsbereich markiert werden. Auf ein Signal des Trainers starten alle Spieler gleichzeitig und versuchen in der vorgegebenen Zeit (3-5 min) möglichst viele Punkte zu erlaufen. Jedes Überlaufen der der Punktemarke (jeweils am Ende der Laufstrecke) ergibt einen Punkt. Wer schafft die meisten Punkte?

### **Variation**

- Punktzahl für Sieg festlegen
- o Als Gruppenwettkampf (Punkte der Mitglieder addieren)
- o Als Partnerlauf (Punkte der Partner addieren oder es läuft immer nur einer, dafür aber über einen längeren Zeitraum)



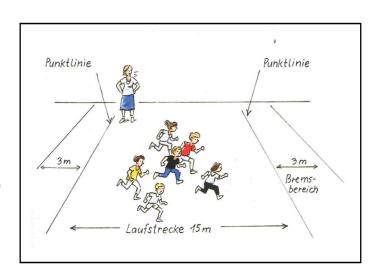
#### Material

Hütchen



### **Beispiel**

 Welcher Sportler schafft 30 zuerst Punkte?



- o Punkt gibt es nur beim Überlaufen der "Punktemarke"
- o Bevor umgedreht wird, muss die Grundlinie (Ende Bremsbereich) mit dem Fuß o. Hand berührt werden

## Start – Frei – Vollgas! 💃





#### Ziel

Entwicklung der Sprintschnelligkeit. Beispiel für





### Beschreibung

#### Erwärmung:

15 – 20 min Cross, dynamisches leichtes Dehnen, Laufschule, Koordinationsläufe

#### Hauptteil:

3 x 80 m Steigerungslauf (zw. jedem Lauf 1 min Pause)

-> danach 5 min aktive Pause

3 x 30 m fliegender Start (zw. jedem Lauf 2 min Pause)

-> danach 5 min aktive Pause

3 x 30 m Hochstart (zw. jedem Lauf 2 min Pause)

-> danach 5 min aktive Pause

3 x 30 m Tiefstart (zw. jedem Lauf 2 min Pause)

#### Schlussteil:

Auslaufen mit leichter Schwunggymnastik (15 – 30 min)



#### Material

o Hütchen als Markierung

- Wiederholungsmethode -> genügend Pause zur Erholung
- Max. Geschwindigkeit

# Inliner – Agilität 🧷





#### Ziel

Erhöhung der Bewegungsgeschwindigkeit in der spezifischen Bewegung Skilanglauf



## Beschreibung

#### Erwärmung:

15 min Koordination auf dem Inliner-Parcours (Achterlaufen, Slalom, Sprünge, rückwärts, ...)

#### Hauptteil:

Parcours mit engen Richtungsänderungen (mit Hütchen vorgeben) mit jedem Beinabstoß einen Stockimpuls setzen (max. Bewegungsgeschwindigkeit beim Umsteigen-Kurven-Technik)

#### **Umfang:**

2x Ein Stockeinsatz links mit Richtungsänderung auf rechts 2x Ein Stockeinsatz rechts mit Richtungsänderung auf links 2x Beide Stöcke mit variablen Richtungsänderungen

#### Dauer:

Max. Läufe 8-12 sec

#### Methode:

Wiederholungsmethode (Wiederherstellung zwischen den max. Läufen)

#### Pausen:

Lockeres Laufen ->Inliner mit Koordinationsanteilen (z.B. mit Tennisbällen jonglieren)

### **Material**

- o Hütchen als Markierung
- o Tennisbälle

- o Genügend Abstand zwischen den Sportlern auf dem Parcours
- o Variation: zunächst ohne Stöcke schnelle Richtungsänderungen üben

#### Literaturverzeichnis

- Brugger, L. & Bucher, W. (2007). 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen (12., überarb. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Döbler, E. & Döbler, H. (1998). Kleine Spiele: Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis (21., durchges. Aufl.). Berlin: Sportverl.
- Geese, R. & Hillebrecht, M. (2006). Schnelligkeitstraining (2. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Grosser, M. & Renner, T. (2007). Schnelligkeitstraining: Grundlagen, Methoden, Leistungssteuerung, Programme für alle Sportarten (2., neu bearb. Aufl., Neuausg.). München: BLV-Buchverlag.
- Hunziker, R., Weber, A. & Weber, R. (2007). Schnelligkeit. Trainingslehr: Praxisbeilage 28. Zugriff am 03. September 2020 unter https://www.mobilesport.ch/aktu-ell/praxisbeilage-28-schnelligkeit/
- Moosmann, K. & Abt, W. (2009). Das große Limpert-Buch der Kleinen Spiele: Bewegungsspaß für Jung und Alt. Wiebelsheim. Hunsrück: Limpert.
- Schwirtz, A. (2006). DSV Lehrplan Skilanglauf, Technik-Methodik-Training. Planegg: Deutscher Skiverband.
- Voss, G., Witt, M. & Werthner, R. (2007). Herausforderung Schnelligkeitstraining. Aachen: Meyer & Meyer.
- Weineck, J. (2019). Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings (17., überarb. und erw. Aufl.). Balingen: Spitta.