

Schnelligkeitstraining an Land

Übungsbeispiele – Handout für Teilnehmende

Referent: Jannik Frank

Übersicht

Nr.	Übung	Schwerpunkt	Material
1	Laufen mit Gangschaltung (+ Zeitschätzlauf)	Warm-up, Tempodosierung	–
2	Mobilisation und Lauf-ABC	Mobilisation, Laufkoordination	–
3	Ball fallen lassen & fangen	Reaktion: Einfachreaktion	Tennisbälle
4	Kopf – Knie – Schulter – los!	Reaktion: Auswahlreaktion	Mütze / Handtuch
5	Schwarz-Weiß	Reaktions- & Bewegungsschnelligkeit	–
6	Frühstarter	Bewegungsschnelligkeit	1 Ball
7	Koordinationsleiter & Sprünge	Koordination, Sprungkraft	Koordinationsleiter

Begriffe & Grundprinzipien

- **Reaktionsschnelligkeit:** auf ein Signal möglichst schnell reagieren. *Einfachreaktion* = ein bekanntes Signal, eine festgelegte Antwort; *Auswahlreaktion* = mehrere mögliche Signale oder Antworten, zwischen denen entschieden werden muss.
- **Bewegungsschnelligkeit:** eine Bewegung (z. B. Antritt, Sprint) mit maximaler Geschwindigkeit ausführen.
- **Belastungsgestaltung:** Schnelligkeit im ausgeruhten Zustand trainieren – kurze, maximal schnelle Aktionen, ausreichend lange Pausen, hohe Konzentration.

Die Übungen im Detail

1	Warm-up: Laufen mit Gangschaltung <i>Aufwärmen · Tempodosierung · Zeitgefühl</i>
Ablauf	Die TN laufen frei durch die Halle. Die Übungsleitung (ÜL) sagt „Gänge“ an, über die das Tempo gesteuert wird: 1 = langsam ... 5 = schnell. Die TN passen ihr Tempo sofort an.
Zusatz: Zeitschätzlauf	Vorab wird eine Zeit vorgegeben (z. B. 90 Sekunden). Während des Laufens schätzen die TN, wann diese Zeit abgelaufen ist, und laufen dann zur ÜL.
Material	Keines (Stoppuhr für die ÜL)

2

Mobilisation und Lauf-ABC

Mobilisation · Laufkoordination

Lauf-ABC	Verschiedene Laufübungen, z. B. Anfersen oder Hopselauf, kombiniert mit bildhaften Ansagen: • „Springe wie auf dem Mond.“ • „Stell dir vor, der Boden ist Lava.“ • „Springe wie ein Flummi / eine Sprungfeder.“
Mobilisation	Allgemeine Mobilisationsübungen, z. B. Animal Walks (Fortbewegung in Tierhaltungen) und Ausfallschritte (Lunges).
Material	Keines

3

Ball fallen lassen und fangen

Reaktionsschnelligkeit · Einfachreaktion

Aufstellung	Paarweise gegenüber. Eine Person hält einen Tennisball, die andere hat die Hände auf dem Rücken.
Ablauf	Die ballhaltende Person lässt den Ball ohne Vorankündigung fallen. Erst in diesem Moment darf die Partnerin / der Partner die Hände nach vorne nehmen und muss den Ball fangen.
Variation	Zwei Bälle: Die fangende Person weiß nicht, welcher Ball fallen gelassen wird (→ wird damit zur Auswahlreaktion).
Material	1–2 Tennisbälle pro Paar

4

Kopf – Knie – Schulter – los!

Reaktionsschnelligkeit · Auswahlreaktion

Aufstellung	Zwei Personen stehen sich leicht in den Knien gegenüber; zwischen ihnen liegt ein Gegenstand (z. B. Mütze, Handtuch).
Ablauf	Die ÜL gibt Kommandos (z. B. „Kopf“, „Knie“, „Schulter“) – das genannte Körperteil wird berührt. Auf das Signal „Los!“ schnappen beide nach dem Gegenstand.
Variation	Beliebig erweiterbar, z. B. die ÜL erzählt eine Geschichte mit einem vorher festgelegten Signalwort (z. B. „rot“).
Material	1 Gegenstand pro Paar (Mütze, Handtuch o. Ä.)

5

Schwarz-Weiß

Reaktions- und Bewegungsschnelligkeit

Aufstellung	Zwei Reihen stehen sich in einer Gasse paarweise gegenüber; eine Seite ist „Schwarz“, die andere „Weiß“.
Ablauf	Die ÜL erzählt eine Geschichte. Fällt das Wort „Schwarz“, fängt die schwarze Seite die weiße – bei „Weiß“ umgekehrt.
Variationen	• Startpositionen: aus unterschiedlichen Ausgangspositionen starten. • Schere-Stein-Papier: Die Gewinnerin / der Gewinner muss fangen. • Foppen und Fangen: Die Partner klatschen dreimal die Hände ab – beim dritten Mal geht das Fangen los.
Material	Keines

6

Frühstarter

Bewegungsschnelligkeit

Aufstellung	Alle TN stehen nebeneinander an einer Linie. Die ÜL geht die Linie ab und legt einer Person heimlich einen Ball in die Hand.
Ablauf	Die Person mit dem Ball darf zu einem selbst gewählten Zeitpunkt loslaufen. Alle anderen starten, sobald sie den Start bemerken, und versuchen, sie einzuholen.
Material	1 Ball

7

Koordinationsleiter und Sprünge

Koordination · Sprungkraft

Hinweis	Die folgenden Lauf- und Sprungmuster sind Beispiele – sie lassen sich beliebig variieren, kombinieren und erweitern.
Laufmuster	• 1-Kontakt: ein Fußkontakt pro Feld • 2-Kontakt: beide Füße nacheinander in jedes Feld • 2-Kontakt lateral: wie 2-Kontakt, seitlich zur Leiter • Ice Skating / Ice Skating In-Out: diagonale Schrittfolge wie beim Eisschnelllauf; bei In-Out wechselnd innerhalb und außerhalb der Leiter
Sprünge	• Außen/innen: beidbeinig, Füße abwechselnd außerhalb und innerhalb der Leiter • In-Out seitlich: seitlich zur Leiter stehend in das Feld hinein- und wieder herausspringen • Einbeinig: Feld für Feld auf einem Bein • Einbeinig In-and-Out: auf einem Bein abwechselnd in das Feld und daneben
Material	Koordinationsleiter(n)