

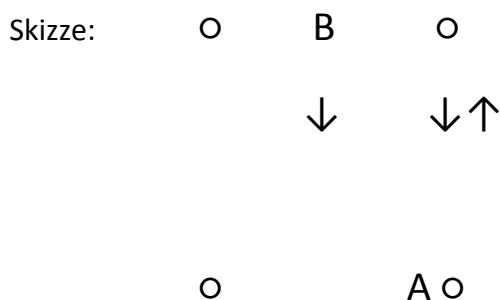
# Schnelligkeit und Sprungkrafttraining

## Übung 1: Niedersprünge mit kurzer Bodenkontaktzeit

Erster Sprung erfolgt von einer Erhöhung (z.B. Langbank, Kastenteil, Treppe) Ziel ist es mit kurzer Bodenkontaktzeit wieder wegzuspringen. Variante mit Pferd, Kasten, Stühlen als Hilfe (siehe Video).

## Übung 2: Sprintparcours

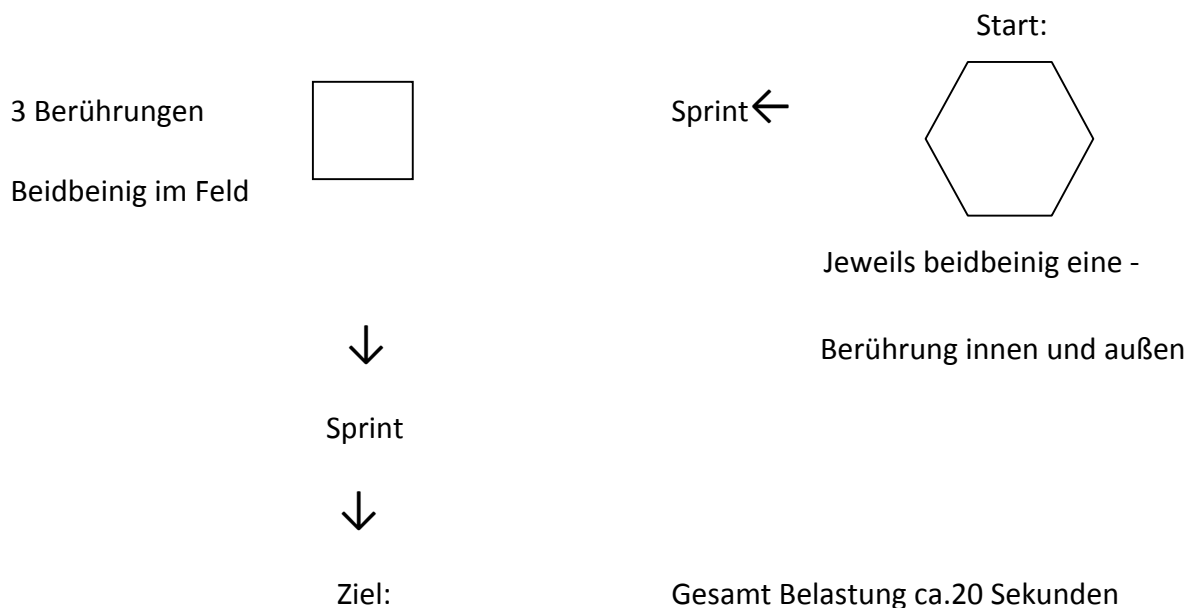
Im Idealfall Partnerübung und mit verschiedenen Startkommandos. Abstand der Hürden (A zu B) ca. 15-20 Meter. Ausführung: Person A startet mit Tappings (so schnell wie möglich) in Richtung B. Dort angekommen – schnelle Drehung und ein Sprint (gegeneinander) zur Ausgangsposition.



## Übung 3: Tappings:

Im Stehen und Sitzen ausführbar. Hohe Frequenz für 5-6 Sekunden halten. Anschließend kurzer Antritt (eventuell auch Slalomlauf)

## Übung 4: Sprintparcours



**Übung 5:** Sprinttraining

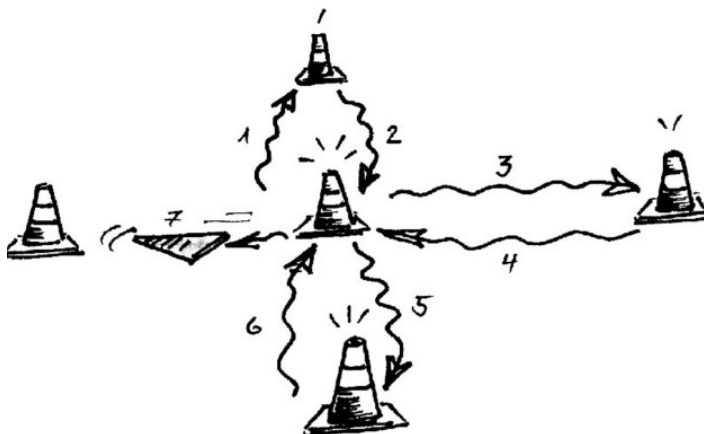
5.1 Sprinttraining (ca. 60-80 Meter Sprint)

5.2 Treppensprint

**Übung 6:** Viereck mit Sprint

Ein Viereck markieren (Abstand jeweils ca. 4m) Jede Markierung hat eine Nummer also von 1-4. In der Mitte ist zusätzlich nochmals eine Markierung. Der Sprint erfolgt je nach Vorgabe der Nummern die man auswählt (vom Trainer oder von einer Karte) z.B. 3-1-4-2 dabei muss man aber immer wieder in die Mitte zurück.

**Übung 7:** Schweizerkreuz



Abstand der Markierungen  
ca. 3-4 Meter

Oberkörper schaut immer nach vorne: Nummer 1, 6 vorwärts

Nummer 2, 5 rückwärts

Nummer 3, 4, 7 seitlich laufen

**Übung 8:** Schnelligkeitsparcours

Mit Koordinationsleiter (zwei Berührungen pro Feld) mit anschließendem Slalomlauf.

Übung 9: Linie schnell – seitlich

Übung 10: Viereck seitlich vor und zurück

Übung 11: Reifen schnell durchspringen

Übung 12: 3 Sprünge Beidbeinig

Übung 13: 3 Sprünge Einbeinig

Übung 14: Sprint

Übung 15: Tappings im Sitzen Füße

Übung 16: Tappings im Sitzen Hände

Übung 17: Tappings im Sitzen Hände großflächig

Übung 18: Arme auf und ab bewegen

Übung 19: Tappings mit verschiedenen Aufgaben

<u>Übung</u>	<u>Serien</u>	<u>WH</u>	<u>Pause</u>	<u>Anmerkungen</u>
1	4	3-5 (Sprünge)	2 min	
2	6		2-3 min	Jede Position 3x
3	4-6	5-6 Sec. Belastung	2-3 min	
4	3-4		2-3 min	Parcours ca.20sec
5.1	3		3-4 min	60-80 Meter
5.2	3-4	Ca.20 Sec. Belastung	2-3 min	
6	4-6		2 min	
7	4-5		2-3 min	
8	5-6	Ca. 25 Sec. Belastung	2-3 min	
9	3	15-20 Sec. Belastung	2-3 min	
10	3-4	15-20 Sec. Belastung	2 min	
11	3-4	Ca. 10-15 Sec. Belastung	1-2 min	
12	3-4	3 Sprünge	1 min	
13	2-3 je Position	3 Sprünge	1 min	
14	3	10-15 Sec. Belastung	1-2 min	
15-18	3	8 Sec. Belastung	1 min	
19	3	30-40 Sec. Belastung	1-2 min	

