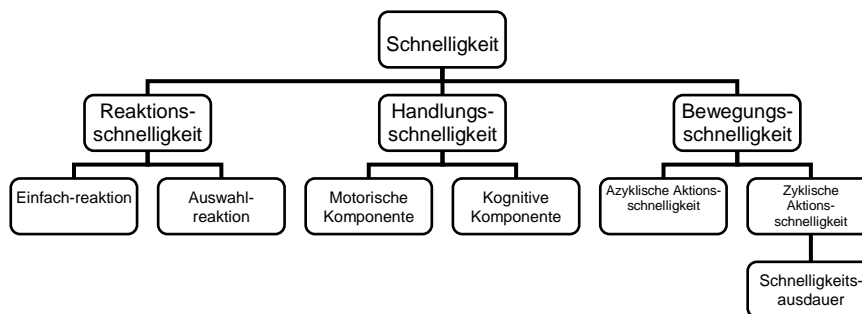


# Schnelligkeit

**Definition:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Einteilung in Schnelligkeitsfähigkeiten:



## Training der Schnelligkeit:

Allgemeine Trainingsgrundsätze (Blum/Friedmann S. 105)

- Die Muskulatur muss optimal erwärmt werden.
- Die Geschwindigkeit und die Technik müssen immer maximal bzw. optimal sein, sonst sollte das Training abgebrochen werden.
- Aktive Pausen, damit das Nervensystem im Erregungszustand bleibt.
- Es müssen vollständige Erholungspausen eingehalten werden.

**Merke:** Kein Schnelligkeitstraining in ermüdetem Zustand!  
Trainingsabbruch bei Ermüdungserscheinungen!

In der Praxis wird für das Training der zyklischen Aktionsschnelligkeit hauptsächlich die Wiederholungsmethode angewendet.

Das Belastungsgefüge ist dabei wie folgt:

Intensität: maximal, 95 – 100 %

Dichte: passive Pausen, vollständige Erholung zw. den Wdh. (ca. 15 min.)

Dauer: in der Regel wenige Sekunden bzw. wenige Meter Streckenlänge (ca. 7 s bzw. 50 – 70 m)

Umfang: 3 – 5 Wiederholungen in 3 – 5 Serien

**Beantworten Sie folgende Fragen und fertigen Sie einen Heftaufschrieb an.**

1. Welches sind die sportbiologischen Grundlagen für die Schnelligkeit?
2. Was versteht man unter der azyklischen Aktionsschnelligkeit?  
Geben Sie eine Definition. In welchen Sportarten kommt sie vor?
3. Was versteht man unter der zyklischen Aktionsschnelligkeit?  
Geben Sie eine Definition. In welchen Sportarten kommt sie vor?
4. Was versteht man unter der Schnelligkeitsausdauer?  
Geben Sie eine Definition. In welchen Sportarten kommt sie vor?
5. Welche Faktoren müssen beim Training der Handlungsschnelligkeit berücksichtigt werden?
6. Welche Trainingswirkungen werden durch ein Schnelligkeitstraining erreicht?
7. Nennen Sie leistungsbestimmende Faktoren, der Schnelligkeit, die durch Training gut bzw. weniger zu beeinflussen sind.