



Programm Schnelligkeit

Dauer der Einheit ca. 45 min nicht alle Übungen machen, Aufwärmen mit Lauf ABC, dann 2 – 3 Übungen kombinieren zB. Koordinationsleiter, Seilspringen und Sprints oder Hürdensprünge und Sprints

Lauf ABC

- Fußgelenksarbeit
abrollen des Fußes, Ferse als erstes absetzen über Zehenspitzen nach oben drücken
- Knie vorne anheben
- Knie hinten anwinkeln
- Sidesteps
- Hopslerlauf
- Seitliche Übersteiger
- Rückwärts
- High Kicks
Bein raufschwingen, Finger berühren diagonal die Zehenspitzen
- Skipping

jede Übung 2x für ca. 50 Meter

Koordinationsleiter

Übungen wie beim Koordinations Programm, Übungsausführung schnell, kurze Kontaktzeit im Feld, pro Übung jeweils 2 Durchgänge

Hürdensprünge

Über verschiedene Hürden springen (Stock, Bank...) beidbeinig, einbeinig, seitlich, kurzer Kontakt am Boden, 6-10 schnelle Sprünge 3x

Seilspringen

beidbeinig, einbeinig, rückwärts, einmal durch schwingen, überkreuzen... kurzer Kontakt am Boden, zb. so viele Kontakte wie möglich in 30 sec. 3x

Sprints

kurzer Antritt leicht bergauf ca. 50-100 Meter → locker zurück gehen 2x 5 Sprints zwischen der Serie langsam gehen