

Schnelligkeit/Sprünge/Koordination

Programm SSK1

1.5 Hürdensprünge + 10m Sprint

Alternativ 5 Hocksprünge + 10m Sprint



[Hier geht es zum Video](#)

5 Hürdensprünge, danach
10m Sprint – 5 WH,
Pause 1-2 (vollständige Erholung)
Alternativ: Hocksprünge
Kurzer Bodenkontakt; Höhe
der Hürden anpassen

2. Sprint aus verschiedenen Startpositionen

3 x 5 Sprints



Sprints aus verschiedenen Startpositionen 10-15m
zB Schneidersitz, Langsitz, Rückenlage, Bauchlage, Hocke,
Liegestütz usw
Startsignal (wenn möglich) – visuell (B4), akustisch (B2 u 3),
taktil (B1)
3 x 5 Sprints; Übungspause mind. 1 min; Serienpause 3 min
(vollständige Erholung)

Programm SSK2

1.5 Tappings, Wechselsprünge, Sprünge seitlich



[Hier geht es zum Video](#)

Tappings, Wechselsprünge, Sprünge seitlich
Je Übung 6 sek, Übungspause 30 sek. = 1 Serie
4 Serien – Serienpause 3 min
Max. Bewegungsgeschwindigkeit

2. Liniensprints



Liniensprints – Sidesteps

Ca. 10m Bahn (mit Bällen oder ähnliches markieren)
Aufstellung in der Mitte der Bahn.

Übungsablauf:

1. 2 sek. Tappings am Stand
2. Danach Sidesteps zum linken Punkt
3. Sidesteps zum rechten Punkt
4. Sidesteps zum Startpunkt
5. 10m Sprint nach vorne

8 WH – Übungspause 2 min

Programm SSK3

1.5 Tiefkniebeugen + 3 Hürdensprünge + 5 m Sprint (Antritt)



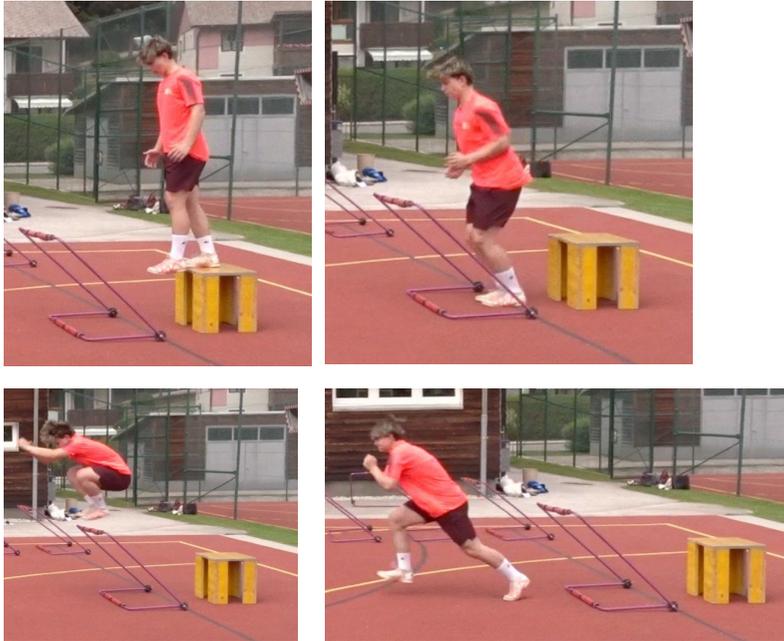
Hier geht es zum Video

5 Tiefkniebeugen + 3 Hürdensprünge (alternativ –
Hocksprünge) + 5m Sprint
5 WH – 2min Pause

Übungsablauf:

1. 5 Kniebeugen – schnelle Ausführung
2. 3 Hürdensprünge (alternativ Hocksprünge)
3. 5m Sprint

2. Niedersprung + Hürde + 5m Sprint



Niedersprung + Hürde (alternativ: Hocksprung) + 5m Sprint
8 WH – Übungspause 2 min

Übungsablauf:

1. Niedersprung („fallenlassen“) aus leicht erhöhter Position (30-50cm)
2. Sprung über Hürde – kurze Bodenkontaktzeit
3. 5m Sprint