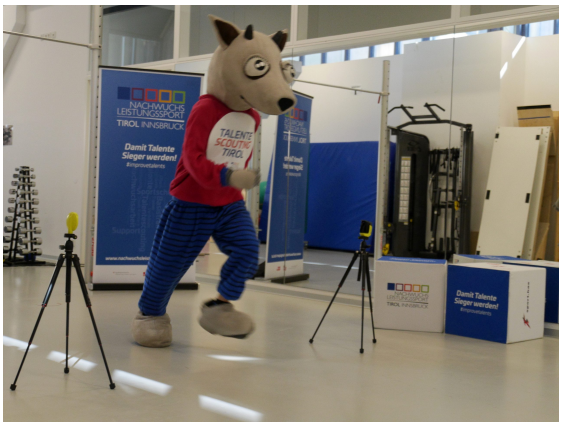


NEWS 15.12.2020

Yosi's Übungen (Teil 1) – Schnelligkeit

Die **Schnelligkeit** eines Kindes ist meist genetisch bedingt und sollte bereits in frühem Alter entwickelt werden. In fortgeschrittenem Alter sind Schnelligkeitsdefizite nur mehr schwer aufzuholen. Speziell das Alter zwischen 6 - 14 Jahren eignet sich sehr gut, um mit Hilfe von Spielformen die Grundschnelligkeit eines Kindes zu verbessern. Dabei sollte vor allem auf abwechslungs- und variantenreiche Übungen mit genügend Pausen geachtet werden.

Beim Talentescouting Tirol wird die Schnelligkeit in Form des **20m - Sprints** gemessen. Um hier bestmögliche Leistungen abzurufen, haben wir ein paar Trainingsübungen für Zuhause und für die Schulen zusammengefasst:

- Lauf ABC Übungen (Hopserlauf, Anfersen, Schrittsprünge, etc.)
- Tapping/Skipping: So viele Bodenkontakte wie möglich in ca. 5 Sekunden (Bodenkontaktzeit so kurz wie möglich)
- Ein- und Beidbeinsprünge (z.B. auch mit Koordinationsleiter)
- Nieder-Hoch-Sprung (von einer kleinen Erhöhung auf den Boden springen und mit möglichst kurzer Bodenkontaktzeit auf eine kleine Erhöhung weiterspringen)
- Antritte und Reaktionsübungen (kurze Sprints und Antritte aus unterschiedlichen Startpositionen)
- Fangspiele
- Wettlauf

Viel Spaß beim Üben! :)

#kinderindensportverein