#### Modernes

## Schnelligkeitstraining



Conventstraße 8-10, 22089 Hamburg mobil: 0173/7472851

## Übersicht:

- 1. Vorstellung
- 2. Die Theorie
- 3. Arten in der Praxis
- 4. Training
- 5. "Ab auf den Court"





#### 2. Die Theorie

- konditionelle Fähigkeit
- Aktionsschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit
- verschiedene Muskeltypen





#### 3. Arten in der Praxis

- a) zyklisch und azyklisch
- b) Wahrnehmung (-> Reaktionsschnelligkeit)
- c) Wahrnehmung unter Stress





## 4. Training



# a) zyklisch und azyklisch

- Laufschule
- bergab
- Krafttraining (max., lateral, exzentrisch)

**VS** 

- Parcour und Sternlauf
- Wendetechniken



# b) Wahrnehmung

- taktil
- visuell
- auditiv





# c) Wahrnehmung unter Stress

- in Bewegung
- erhöhter Puls
- überschwelliger Reiz





## Noch Fragen?

Conventstraße 8-10, 22089 Hamburg mobil: 0173/7472851

# Ansonsten: "Ab auf den Court!"





