

Buchtipp: «Schneller Sprinten und Laufen in allen Sportarten»

Schnelligkeit ist in zahlreichen Sportarten wichtig für den Erfolg. Eine spielerische Herangehensweise im Training ist deshalb umso wichtiger. Ein Buchtipp für Anfänger und Fortgeschrittene.

Das im vorliegenden Buch dargestellte Sprint- und Lauftraining findet seit 1986 erfolgreiche Anwendung in Fussball-Bundesligamannschaften, bei Leichtathleten nationaler und internationaler Spitzenklasse. Auch bei Tennisprofis, in Handball- und Basketballmannschaften sowie in Karaternationalmannschaften werden die Erkenntnisse angewendet.

Schnelligkeit und Sprintfähigkeit sind in fast allen Sportarten Grundlage für den Erfolg. Im Training kommt es daher darauf an, sich spielerisch eine Form des Sprintens und Laufens anzueignen, die in unterschiedlichsten Situationen, möglichst ökonomisch eine hohe Geschwindigkeit ermöglicht, um gleichzeitig eingesparte Energien für kontrollierte Bewegungen in Spiel oder Wettkampf zur Verfügung zu haben.

Anders als so viele Laufbücher betont «Schneller Sprinten und Laufen in allen Sportarten» als neues Element stärker die neuromuskulären und lerntheoretischen Grundlagen der Fortbewegung. Nach einer Einführung «Über Laufen und Sprinten» folgen «Theoretische Grundlagen», daran schliessen sich ausführlich die Hauptkapitel «Zum Bewegungslernen», «Die Sprint- und Laufschiule» und «Gymnastik» an. Abgerundet wird die Publikation mit dem Kapitel «Trainingspläne» für Anfänger und Fortgeschrittene.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



Buch ausleihen: Schöllhorn, W. (2011). Schneller Sprinten und Laufen in allen Sportarten. Schorndorf: Hofmann.

Quelle: [Hofmann-Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO