

# Off-Snow-Training für Kinder – Konditionsfaktoren: Schnelligkeit

**Schnelligkeit soll abwechslungsreich und spielerisch trainiert werden. Sei dies über Übungen, Spiel- oder Wettkampfformen.**

**Aus der Theorie:** Schnelligkeit bei sportlichen Bewegungen ist die Fähigkeit, auf einen Reiz bzw. ein Signal hin schnellstmöglich zu reagieren und/oder Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen. Schnelligkeit korreliert eng mit der Entwicklung von Kraft und Koordination. Schnelligkeitsleistungen hängen ab von muskulären (Fasertypen, Muskelquerschnitt), neuronalen (inter- und intramuskuläre Koordination) und psychischen (Willenskraft) Faktoren.



**Für die Praxis:** Schnelligkeitstraining ist ab ca. sieben Jahren sinnvoll. Das Training soll abwechslungsreich, spielerisch und vielseitig gestaltet sein. Es beinhaltet Aktions- und Reaktionsübungen in Spiel und Wettkampfformen. Die Distanzen sind kurz. Auf hinreichende Erholungspausen ist zu achten. Staffeln, Stafetten und kleine Hindernisläufe sind ideale Trainingsformen. Eine Stoppuhr ist häufiger Begleiter im Schnelligkeitstraining.

[Off-Snow-Training für Kinder – Kondition und Koordination](#) (pdf)

---

Quelle: Michael Vogt, Leiter Forschung, Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**