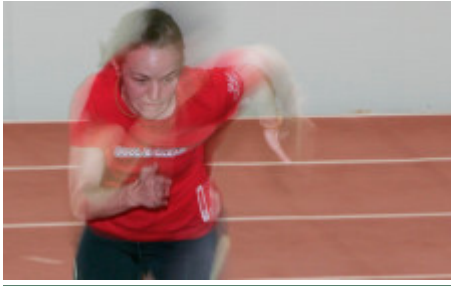


Schnelligkeit – Grundlagen: Schnell verschieben

Beim Zickzack-Parcours kann schnelle Richtungsänderung geübt bzw. die Aktionsschnelligkeit optimiert werden. Die Übung kann sportartspezifisch variiert werden.



Aktionsschnelligkeit in verschiedene Richtungen. Markierkegel sind im Zickzack aufgestellt. Mit Seitstellschritten diagonal nach vorne verschieben und den Kegel mit der Hand (dem Fuss) berühren. Den ganzen Parcours möglichst schnell absolvieren.

Variation

Sportartspezifisch ausführen, z.B. mit Ball und entsprechender Technik (z. B. bei jedem Kegel einen Volleyballblock durchführen).

Material: Markierkegel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO