Schnelligkeit – Grundlagen: Sprintleiter

Im Schnelligkeitstraining gehört die Sprintleiter zu den Basisübungen. In dieser Übung soll die Reaktionsfähigkeit in der Schrittfrequenzierung optimiert werden.

Markierungen (flache Hüte, Bänder, Schaumstoffklötze) in zunehmenden Abständen auslegen. Im vorgegebenen Schrittrhythmus schnellstmöglich beschleunigen. Distanzen ab Startlinie: 2 / 2,5 / 3 / 3,5 / 4 / 4,5 / 5 / 5,5 / 6 Fusslängen und danach freier Sprint bis ca. 25 Meter.

Material: Sprintleiter

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO