

Leichtathletik – Tiefstart: Beschleunigung, Schnelligkeit und Frequenz

Diese Übungen zum Tiefstart und zur Beschleunigung sind eine Auswahl für alle Alters- und Niveaustufen, die einfach angepasst und variiert werden können.

Um schnell sprinten zu können, bedarf es mehr als nur «schneller Beine» und den Willen, schnell laufen zu wollen. Sprintspezifische Fähigkeiten sind technisch-koordinativ sehr anspruchsvoll. Dies, obwohl es gekonnt leichtfüssig und «einfach» aussieht.

Die Übungsauswahl rund um den Tiefstart, die Beschleunigung, die Schnelligkeit und die Frequenzfähigkeit soll aufzeigen, wie mittels simplen Übungen anspruchsvolle Elemente mit grosser Wirkung geübt werden können.

[Leichtathletik – Hürden: Tiefstart, Beschleunigung, Schnelligkeit und Frequenz](#) (pdf)

Quelle: [Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO