

## **Allgemeines:**

Die Trainierbarkeit der Reaktionsschnelligkeit hält sich in Grenzen. Ziel ist es, die Stabilisierung angeborener Reaktionszeit und die Verbesserung der Bewegungstechnik!

### **Wiederholtes Üben der Reaktion**

Es werden bestimmte Bewegungen (z.B. Starts) auf Signale (z.B. akustisch) hin, öfters durchgeführt. Variieren der Übungsformen und der Bewegungsrichtung ist wichtig. Nach einer Wiederholung sollte ein 60-90 sec. Pause gemacht werden. Mit max. Intensität höchstens 6 Übungen bzw. bis die Bewegungsqualität nach lässt!

### **Teilmethode (analytische Methode)**

zuerst einfache Bewegungsreaktionen und anschließend die ganze Zielübung getrennt schulen. Maximale Variation und submaximal Üben!

### **Stundenmodell (nach KANDOLF/WAGNER; 1988)**

Inhalt	Ziel
1. Erwärmung	Spezielle Vorbereitung für Lauf und Dehnübungen
2. Schnelligkeitstraining	Reaktions-, Aktions- und Kraftschnelligkeit
3. Spielformen	

## **1. Erwärmung**

### **1. Laufgymnastik:**

verschiedene Formen des Laufens, vorwärts, rückwärts, seitwärts, überkreuz, usw. Verbindung mit verschiedenen Armbewegungen. Sprunglauf, Galopp, usw. Formen des „Innervationstrainings“ (plötzliches Anfersen bzw. Knieheben aus dem Traben).

### **2. Spezielle Dehnübungen für Lauf:**

ca. 6 - 10 sec. isometrische Spannung (nicht maximal), dann ca. 20 sec. Dehnung bis zu einem leichten Spannungsgefühl. Jede Übung 3 x wiederholen.

#### **a) Wadenmuskulatur:**

Spannung = Hände in Brusthöhe an eine Wand. Fuß ca. 70 cm von der Wand entfernt, Körper leicht nach vorne geneigt. Fußspitze gegen den Boden drücken.

Dehnung = das hintere Bein noch weiter weg, ganze Fußsohle am Boden, Körper und Hüfte nach vorne fallen lassen.



**b) Oberschenkel Vorderseite:**

Spannung = Bauchlage, mit der Hand einen Fuß am Rist fassen. Den Unterschenkel gegen die Hand pressen.



Dehnung = dieselbe Lage wie Spannung. Mit der Hand die Ferse möglichst nahe zum Gesäß bringen. Knie sollte vom Boden abgehoben sein. Becken drückt aktiv zum Boden.

**c) Beugeseite der Beine:**

Spannung = Rückenlage, ein Bein angehockt, das andere im Knie gestreckt, im Sprunggelenk gebeugt. In der Hüfte beugen, wobei die Hände das Knie zur Unterstützung der Beugebewegung umfassen. Gegen die Hände drücken.



Dehnung = wie Spannung, jedoch mit den Händen das Bein zum Körper ziehen, wobei die Zehen angezogen werden.

**d) Gesäßmuskulatur, Oberschenkelbeuger, Oberschenkel-fascienspanner:**

Spannung = zuerst mit gestreckten Beinen bequem sitzen, dann ein Bein beugen und den Fuß außerhalb des anderen Beines auf den Boden stellen; nun mit dem Oberarm das gebeugte Knie fixieren, das Knie drückt gegen den Arm.



Dehnung = Oberarm drückt gegen das Knie, andere Hand stützt ab.

**e) Adduktoren:**

Spannung = im Sitz beide Beine anziehen und möglichst nahe zum Gesäß bringen. Fußsohlen schauen zueinander, Hände fassen die Füße, Ellbogen drücken die Knie auseinander. Mit den Knien gegen die Ellbogen drücken.



Dehnung = wie Spannung, jedoch mit den Ellbogen nach unten drücken.

## 2. Hauptteil

Schulung der

- Reaktionsschnelligkeit,
- Aktionsschnelligkeit und der
- Kraftschnelligkeit.

### a) Stabfassen: (nach FETZ/KORNEXL; 1978)

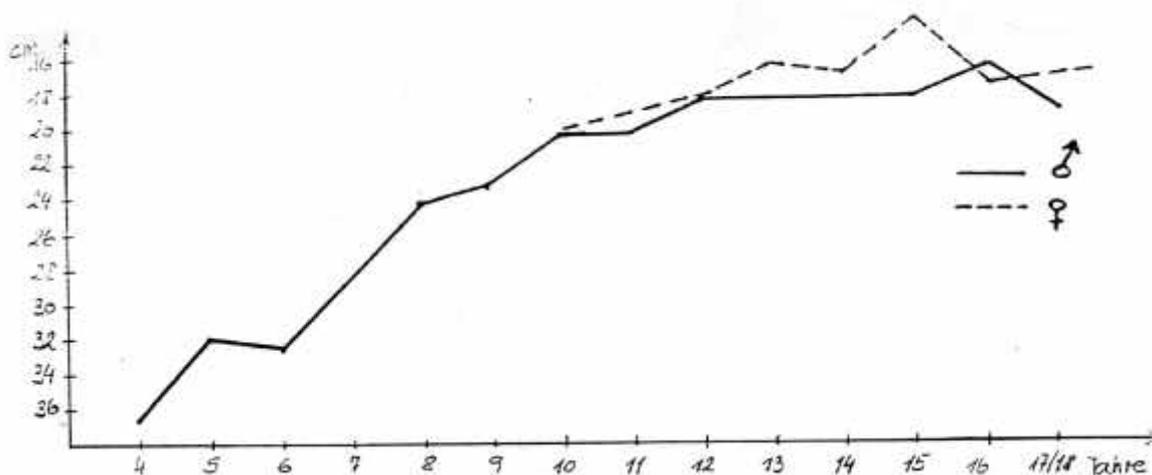
Vorrangig beanspruchte motorische; Eigenschaft: Reaktionsschnelligkeit.

Testanweisung: Der Proband sitzt im Reitsitz auf einem Stuhl mit dem Gesicht zur Lehne. Eine Hand liegt an den Handwurzeln auf der Lehne auf. Vor dem Probanden steht der Tester. Er lässt einen mit Zentimetereinteilung versehenen Stab lotrecht neben der Hand des Probanden herabhängen. Der Proband umgreift den Stab mit leicht geöffneter Faust (Abstand der Handinnenfläche rundherum ca. 1 cm).



Sodann hebt,(senkt) der Tester den Stab soweit, bis sich oberer Rand der Hand und Nullmarkierung am Stab (im unteren Drittel des Stabes) auf einer Höhe befinden. Er gibt hierauf mit dem Kommando „fertig“ dem Probanden zu verstehen, dass er in den nächsten 1-3 sec den Stab fallen lässt. Der Proband hat die Aufgabe, den Stab nach dem Auslassen möglichst rasch durch Schließen der Faust abzufangen. Gemessen wird der Abstand der neuen Griffstelle (Daumenseite) von der Nullmarkierung in cm. Dem Probanden stehen 5 Versuche zu, wobei der beste und der schlechteste bei der Berechnung des arithmetischen Mittels unberücksichtigt bleiben. Den Probanden soll bei der Testaufgabe einmal vorgezeigt und unmittelbar vor den Messungen ein Probeversuch gestattet werden.

### Vergleichswerte Stabfassen:



**b) Ball zuwerfen:**

Rücken zum Partner. Der Ball wird zugeworfen. Auf ein Signal (Zuruf, etc.) dreht sich der Partner um und versucht den Ball zu fangen. Durch Variationen im Zuwerfen wird die Aufgabe schwieriger.

**c) Ball durch die Bein rollen**

Partner steht im Grätschstand mit dem Rücken zum Ball. Der Ball wird am Boden durch die Beine gerollt. Der Partner versucht den Ball möglichst schnell am Boden festzuhalten.

Übungen a) bis c) können in Form eines Stationsbetriebes durchgeführt werden.

**d) Tag und Nacht:**

Paarweise gegenüber. Auf ein bestimmtes Zeichen (Ruf, usw.) wird in eine Richtung gelaufen. Positionen gegenüber variieren.

Variationen: mit einem Ball in der Mitte, Papier-Schere-Stein, usw.

**e) Dribbling:**

Die Fußballen werden bei der Laufbewegung nicht vom Boden abgehoben.

**f) Skipping:**

Lauf mit aktivem Knieheben und hoher Frequenz.

**g) 50-m-Lauf mit Partner:**

Der Partner wird an einer Leine (Sprungschnur) gebremst, oder mit den Händen auf der Schulter geschoben.

***Als Trainingsmittel bieten sich weiters an:***

- alle Arten von Wettläufen (z.B. Nummernwettläufe)
- alle Fangspiele
- alle Arten von Pendel-, Umkehr-, Runden- und Endlosstaffeln
- Verfolgungsrennen
- Platzwechselspiele
- Inselspringen (Hüpfen von Matte zu Matte)

### **3. Ausklang**

#### **1. Foppen und Fangen**

Zwei Gruppen stehen sich in einem bestimmten Abstand gegenüber. Einer aus der Gruppe geht zur anderen Gruppe und klopft nach verschiedenen, Täuschungsversuchen irgendeinem auf die vorgestreckten Hände. Jetzt läuft er davon, der berührte Gegner versucht ihn einzuholen.

Achtung! Gruppen nicht zu nahe an der Wand aufstellen.

#### **2. Täuschen durch Ball zuwerfen**

Kreis mit einem Spieler in der Mitte. Alle im Kreis stehen mit den Armen am Rücken verschränkt. Der Mittelman wirft einen Ball mit Täuschung zu einem Spieler im Kreis. Wenn der Ball kommt, muss ihn der Spieler fangen, wird nur vorgetäuscht, dann müssen die Arme hinter dem Körper bleiben. Wer ohne zugeworfenen Ball die Hände nach vorn gibt, scheidet aus.