

Grundlagentraining Gehen 11-14 Jahre

Baustein Schnelligkeit (ganzjährig)

Hintergrund:

- siehe Baustein Koordination

Ansatzpunkte:

- **letzte** trainingsgünstige Phase für die Entwicklung der **elementaren** Schnelligkeit (bis ca. 12/13 Jahre), die maximale Bewegungsschnelligkeit kann dann nur noch über die Kraftzunahme verbessert werden!
- Kombination von koordinativen Aufgaben und Schnelligkeit bei:
 - geringen (äußeren) Bewegungswiderständen: „erleichterte Bedingungen“
 - kurzer Dauer der Einzelübung (bis max. 10 Sekunden)
 - hohen Bewegungsfrequenzen
 - Entwicklung der Lockerheit und Leichtigkeit
 - ausreichend Pause
 - Gesamtdauer gering, so dass kein ermüdungsbedingter Qualitätsverlust auftritt

Umsetzung:

- **in dieser Phase fast ausschließlich über Kleine Spiele** (Reagieren und Bewegen)
- Arm- und/oder Beinbewegung mit hohen Bewegungsfrequenzen und/oder kurzen Stützzeiten (z.B. Seilspringen - Arbeit mit Metaphern: „heiß wie eine Herdplatte“, ...)
- Ergometer mit hohen Bewegungsfrequenzen (z.B. Rad)
- Im Lauf/Gehen (Einsatz in dieser Phase noch relativ selten):
 - kurze Teilstrecken: 10 bis maximal 20 m (Qualität entscheidet!)
 - Steigerungen/ Minderungen
 - ausreichend Pause, kurze Gesamtdauer (auch Monotonie vorbeugen)

DEUTSCHER THERAPIE-VEREIN
Deutschland e. V.