

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport  
**Band:** - (2004)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Schnell wie der Blitz  
**Autor:** Hunziker, Ralph / Knutti, Bruno  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992426>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

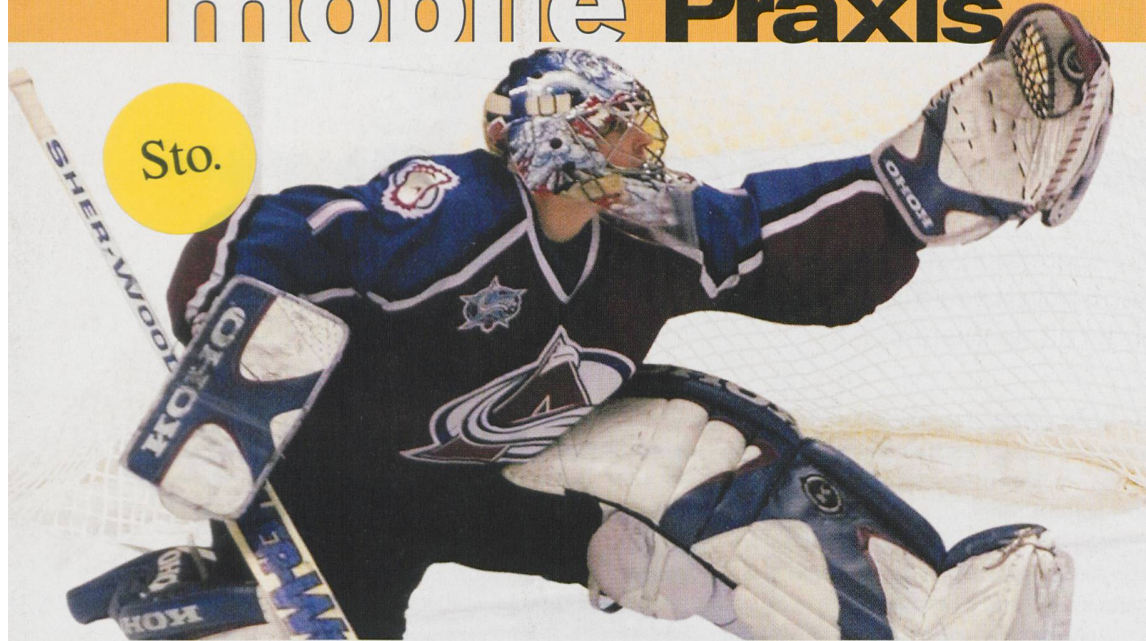
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplare (nur «mobile» Praxis): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplare: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplare: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen,  
Tel. 032 327 62 57, Fax 032 327 64 78,  
mobile@baspo.admin.ch,  
www.mobile-sport.ch

## Schnell wie der Blitz

Die Fussballerin sprintet leichtfüssig an der Verteidigerin vorbei, ein Badminton-Shuttle saust durch die Luft, der Fanghandschuh des Eishockeygoalies schnappt nach dem Puck. In welcher Sportart auch immer: Schnell und dabei präzise zu sein, ist das A und O.

Ralph Hunziker, Bruno Knutti, Zeichnungen: Leo Kühne  
Fotos: Keystone, Daniel Käsermann

**W**andern, Volksläufe und Gigathlon sind der Eidgenossen Lust. Ausdauer ist Trumpf. Nur wenige beschäftigen sich mit der «wahren» Schnelligkeit. Dabei bietet gerade sie spannendes Unterrichts- und Trainingsmaterial. Insbesondere, weil es nicht eine, sondern verschiedene Schnelligkeitsarten gibt.

### Vier Dimensionen

Das Training der Schnelligkeit hat die Verbesserung der Kondition – im Sinne von mehr «Energie pro Zeiteinheit» – zum Ziel. Trainer und Sportlehrerinnen müssen jedoch berücksichtigen, dass für die «Umsetzung dieser Energie» eine möglichst gute Koordination nötig ist. Daneben spielt, insbesondere bei Mannschafts- und Spilsportarten, die Taktik eine wesentliche Rolle, ob man dem Gegner zuvorkommt. Und nicht zuletzt ist es auch eine Frage der mentalen Stärke, welche die eine Athletin schneller macht als die andere (siehe «mobile» 1/04 Seite 17).

### Für Klein und Gross

Die schnellen Fasern sollten schon im Kindesalter trainiert werden. In diesem Alter sind die sensiblen Phasen für Reaktion und Schnelligkeit. Nach einleitenden Erklärungen und Begrifflichkeiten geht es daher auf den Seiten vier bis sieben hauptsächlich um kindgerechte Fang- und Laufformen. Ab der Heftmitte kommen dann auch die älteren Jugendlichen in flinken und sportartübergreifenden Spiel- und Übungsformen zum Zug. Den Abschluss machen Tests, welche die Schnelligkeit in verschiedenen Formen überprüfen.

### Inhaltsverzeichnis

Faszinierende und komplexe Fähigkeit	2
So werden Kinder richtig gefördert	3
Staffeln – gemeinsam machts Spass	4
Fang- und Laufspiele – lass dich nicht erwischen	6
Flinke Spiele – reagiere rasch	8
Übergreifende Übungen – handle richtig	10
Leichtathletik – Ursprung der Schnelligkeit	12
Tests – messe dich mit anderen	14





## Faszinierende und komplexe Fähigkeit

Nicht nur die Reaktionszeit am Start oder die Tretfrequenz der Radrennfahrerin sind Anzeichen für Schnelligkeit. Im Spiel ist vorausschauendes Handeln erfolgversprechender als Reagieren.

**W**er die Schnelligkeit in ihrer ganzen Facette zu gliedern versucht, stösst rasch an Grenzen. Zwar bildet sie eine konditionelle Leistungsvoraussetzung in den meisten Sportdisziplinen. Denn zuletzt geht es immer darum, den entscheidenden Sekundenbruchteil schneller zu sein als der Gegner. Schnelligkeit ist aber ebenso stark koordinationsabhängig, beruht sie doch auf komplexen sensomotorischen und neuromuskulären Steuerungsmechanismen. Zu guter Letzt wird die Schnelligkeit von kognitiven Faktoren – beispielsweise eine Spielsituation zu antizipieren – mit beeinflusst und hat somit auch eine taktische Komponente.

### Versuch einer Gliederung

Keine Schnelligkeitsform kann losgelöst von anderen Fähigkeiten (Koordination, Kognition) betrachtet werden. Am Beispiel des Laufsprints können die verschiedenen Aspekte der Schnelligkeit gut veranschaulicht werden: Bei der Reaktionschnelligkeit am Start spielt das koordinative Vermögen, auf einen Reiz möglichst rasch zu reagieren, eine entscheidende Rolle. Reaktion ohne Antritt oder Beschleunigung ist, sportlich gesehen, jedoch wertlos. Kraft beziehungsweise Schnellkraft ist von Nöten. Ist die Beschleunigung erbracht

und eine genügende Geschwindigkeit erreicht, geht es darum, die Bewegung schnellstmöglich weiterzuführen (Aktionschnelligkeit). Im Sprint, Radfahren, Schwimmen oder Rudern tritt diese zyklisch auf. Im Boxen oder Fechten wird bei den Einzelbewegungen von «azyklischer Aktionschnelligkeit» gesprochen.

Im Gegensatz zur Leichtathletik spielt in den Ballsportarten die Taktik eine entscheidende Rolle. Hier kommt die komplexeste Form der Schnelligkeit zum Tragen: die Handlungsschnelligkeit. Sie ist durch schnelles Aufnehmen und Verarbeiten der Informationen, durch richtiges Entscheiden, Vorwegnehmen zukünftiger Situationen und entsprechendes, rasches Handeln charakterisiert. In ihr vereinigen sich alle beschriebenen Formen. Sie ist quasi die vollkommenste Ausdrucksform der Schnelligkeit.

### Hier verboten – dort gefragt

Im Sport bedeutet Schnelligkeit die Fähigkeit, aufgrund kognitiver Prozesse (Wahrnehmung), maximaler Willenskraft und der Funktionalität des Nerv-Muskel-Systems höchstmögliche Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten unter bestimmten gegebenen Bedingungen zu erzielen.

Diese gegebenen Bedingungen unterscheiden sich unter den Sportarten sehr stark. So muss eine Schwimmerin oder ein Leichtathlet beispielsweise beim Startschuss schnellstmöglich reagieren, keinesfalls aber antizipieren. Im Spiel hingegen ist derjenige einen Schritt schneller, der nicht nur reagiert, sondern vorausschauend handelt.

### Literaturangaben

- *Döbler, E. und H.*: Kleine Spiele. Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis. Sportverlag Berlin. 1996.
- *Weineck, J.*: Optimales Training. Erlangen. Spitta Verlag. 2000.
- *Hirtz, P.*: Schnelligkeit und Grundlagen des Schnelligkeitstrainings. Lehrunterlage Institut für Sportwissenschaft der Universität Greifswald (D).
- *Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.)*: Lehrmittel Sporterziehung. Bern. Bundesamt für Bauten und Logistik. 1998.





## So werden junge Sportler richtig gefördert

Kinder lernen nicht nur schnell, sie lernen auch rasch, schneller zu werden. Wettkampfformen unter Zeitdruck fördern diese Fähigkeit am besten. Der Versuch einer Methodikhilfe.

**D**ie günstigste Lernphase für schnelle Bewegungen liegt im frühen und späten Schulkindalter. Dies zeigt sich unter anderem darin, dass die Schrittfrequenzen von Sechs- bis Achtjährigen denen von Spitzensprintern entsprechen können. Mit dem Training der Schnelligkeit sollte daher schon frühzeitig begonnen werden.

Knaben und Mädchen zu Beginn der Primarschulzeit unterscheiden sich in ihrer Leistungsfähigkeit kaum voneinander. Mit der Veränderung der Kraftverhältnisse in der Pubeszenz entwickeln sich aber ihre Schnelligkeitsfähigkeiten verschieden. Vor allem im Antritt und in der Beschleunigung – Bewegungen mit erhöhtem Kraftanteil – nehmen die Unterschiede von Jahr zu Jahr zu. Knaben werden unweigerlich schneller als Mädchen. Interessanterweise sind aber Mädchen bezüglich Reaktionszeiten auf einfache Reize den Knaben ebenbürtig.

Bei Jugendlichen mit nicht ausreichenden Schnelligkeitsvoraussetzungen tritt ab dem 16. Lebensjahr eine «nervale Stagnation» ein. Ihre Sprintleistung verbessern sich nur un-

wesentlich oder gar nicht. Dies kann zwar nicht verhindert, durch Training aber hinausgezögert bzw. abgeschwächt werden.

### Schnelle Spiele

Übungen mit Wettkampfcharakter, gut organisiert und motivierend instruiert, fordern die Schüler heraus und stacheln sie an. Dabei ist das spielerische Naturell der Kinder und Jugendlichen zu berücksichtigen und zu nutzen. Die Schüler können aber nicht dauernd gefordert werden. Üben bedeutet Spannung. Es braucht zwischendurch immer wieder entspannende Phasen. Diese finden die Kinder im Spiel. Auch innerhalb eines Übungsblockes ist Kurzweile gefragt. Vielfältige Formen bringen Abwechslung und garantieren hohe Intensität. Zu Beginn einer Stunde sollten kurze Schnelligkeitsformen über eine Dauer von bis zu zehn Sekunden gewählt werden. Erst am Schluss machen längere Übungen Sinn, damit die Schüler nicht schon früh «ausgepowert» sind. Wichtig ist, dass in jungen Jahren möglichst unspezifisch trainiert wird. Damit verbunden ist eine polysportive und koordinative Betonung des Schnelligkeitstrainings.

Das Training erzielt erst dann einen Effekt, wenn die Jugendlichen die Bewegungen maximal schnell ausführen. Dadurch erhöht sich aber das Verletzungsrisiko. Das Schnelligkeitstraining erfordert daher eine erhöhte Konzentration und ein umfassendes Aufwärmprogramm zu Beginn der Stunde.

### Intensive Stationen

Schnelligkeitsübungen lassen sich auch in einen Stationenbetrieb einfügen. Während kurzer Zeit führen die Schüler an verschiedenen Posten intensive Formen aus. Entscheidend dabei ist, dass die Schüler zu keiner Zeit muskulär übersäuern. Pausen können als Zwischenstation mit vielfältigen, koordinativen Aufgaben im Bereich Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Reaktion genutzt werden.

### Die Autoren

Bruno Knutti ist Sportlehrer und Trainer Swiss Olympic. Er berät und betreut Berufs- und Leistungssportler in ihrer sportlichen Karriere, plant und kontrolliert deren Trainingsaufbau, organisiert aber auch Individual- und Kleingruppentrainings für Senioren- und Gesundheitssport.  
Kontakt: bknutti@dplanet.ch

Ralph Hunziker ist Sportlehrer und Mitarbeiter der Redaktion «mobile».  
Kontakt: ralph.hunziker@gmx.ch

*«Schnell zu sein, ist nicht nur das Ergebnis eines harten Trainings der Muskeln, (...) oder der perfekten Bewegung an sich. Schnelligkeit entwickelt sich auch durch die Fähigkeit, die möglichen Bewegungen des Gegners vorzusehen.»*

Quelle: [www.argedon.de](http://www.argedon.de)





## Staffeln – gemeinsam machts Spass

Sprinten und Anfeuern. Siegen und Verlieren. Gegeneinander antreten und sich dabei für das Team einsetzen. Stafetten machen all dies möglich – eine ideale Wettkampfform.

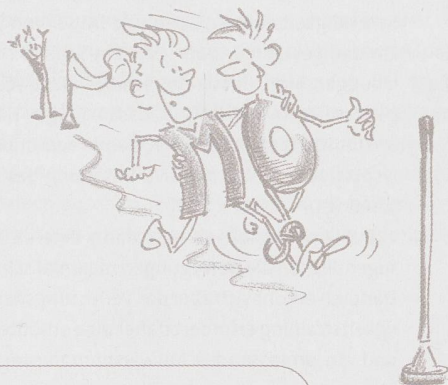


### Wanderspringen

**Was?** Stafette mit Kameraden als Hindernisse.

**Wie?** Eine Gruppe, bestehend aus mindestens sechs Personen, bildet einen Kreis mit einem Meter Abstand zwischen den Spielern, die sich in der Bauchlage befinden. Auf Kommando überspringen die Spieler die «lebendigen Hindernisse» und legen sich wieder an den Startplatz hin. Das ist das Zeichen für den zweiten Spieler usw. Welcher Kreis ist zuerst zweimal durch?

**Variation:** Hindernisse verändern (über Bockstellung springen, unterkriechen der Mitspieler) oder Fortbewegungsart wechseln (einbeinig, beidbeinig hüpfen).



### Zubringerstaffel

**Was?** Laufwege werden zu zweit absolviert.

**Wie?** Die Startläuferin einer Staffel läuft um ein Wendemal und zurück zur Mannschaft. Dort nimmt sie den zweiten Läufer bei der Hand, und sie laufen gemeinsam zum Wendemal. Hier bleibt die Startläuferin stehen, und der zweite Läufer holt die Dritte ab, um seinerseits anschliessend beim Wendemal zu bleiben usw. Welches Team steht zuerst auf der anderen Seite beim Wendemal?

**Variation:** Die beiden Läufer sind an den Füßen zusammengebunden (mit einem Spielbändel eine Acht formen).

### Stafetten – so ist's richtig

Kinder und Jugendliche messen sich gerne untereinander. Die einen pflegen dabei einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn, andere wiederum möchten um jeden Preis gewinnen. In den Stafettenformen sind klare Regeln und genaue Ablöseformen wichtig, um ein zu frühes Ablaufen zu verhindern. Eine Variante bildet der Malstab. Der wartende Schüler steht links vom Malstab und hält seinen rechten Arm rechts davon. Der heranlaufende Schüler klatscht die rechte Hand ab. Eine zweite Möglichkeit bilden Zielzonen wie Matten, auf denen abgelöst werden muss. Oder der Läufer umläuft die ganze Gruppe, um einen Staffelstab von hinten zu übergeben.

Wichtig ist, dass mehrere Durchgänge in kleinen Gruppen durchgeführt werden. Um zu verhindern, dass häufig dasselbe Team gewinnt, stehen verschiedenste Möglichkeiten offen: Je ein Läufer wechselt nach jedem Durchgang zu einem anderen Team. Das siegreiche Team bekommt ein Handicap. Oder Mannschaften, bei denen ein Schüler zweimal laufen musste, dürfen sich ein neues Teammitglied wünschen.

*Quelle: Lehrmittel Sporterziehung, Band 4 Broschüre 4, Seite 12.*

### Zweierbob

**Was?** Kastenteil dient als Transportmittel.

**Wie?** Immer zwei Läufer bilden ein Paar. Eine Mannschaft besteht aus mehreren solchen Paaren. Das erste Läuferduo steht in einem Kastenteil und auf einer Matte. Auf das Startzeichen heben sie das Kastenteil an und rennen so schnell wie möglich als «Zweierbob» um das Wendemal und zurück zur Matte (Übergabezone). Die nächste Besetzung steigt ein. Welche Mannschaft hat die schnellsten Bobfahrer?

### Pferd und Wagen

**Was?** Umkehrstafette mit Aufgabenteilung.

**Wie?** Eine Schülerin zieht ihre Kollegin, die auf zwei Teppichresten steht, an einem Springseil um ein Wendemahl. Dort wechseln «Pferd» und «Wagenlenkerin» ihre Plätze und legen die nächste Strecke zurück. Fällt die Reiterin vom Wagen, muss neu gestartet werden.

**Variation:** Auch als Wagenrennen im Kreis mit mehreren Gespannen möglich.





## Wurfstaffel

**Was?** In der Gruppe schnell und weit werfen.

**Wie?** Es werden Gruppen zu drei bis sechs Spielern gebildet. Der Erste jeder Gruppe wirft den Shuttle (oder spielt das Indiaka) ab der Startlinie möglichst weit weg. Sobald der Shuttle auf den Boden auftrifft, darf der Zweite losrennen, nimmt ihn auf und wirft ihn weiter etc. Wenn der Shuttle die gegenüberliegende Wand erreicht, wird retour bis zur Startlinie geworfen.

## Dreiballauf

**Was?** Drei Medizinbälle um ein Mal getragen.

**Wie?** Die Tragtechnik ist freigestellt. Einzige Bedingung: die Bälle dürfen den Boden nicht berühren. Nach der Wende werden die Bälle der nächsten Schülerin übergeben.

**Variation:** Die Läuferinnen können sich gegenseitig mit den Schultern rempeln, damit die Gegnerin ihre Bälle verliert. Wer seine Bälle verliert, hebt sie wieder auf und beendet den Lauf.

## Balltransport

**Was?** In Kleingruppen gegeneinander antreten.

**Wie?** Verschiedenste Bälle liegen in einer Kiste. Der erste Spieler transportiert immer einen nach dem anderen in einen zweiten Behälter (Distanz 5–15 Meter). Der zweite Spieler desselben Teams bringt diese Bälle vom zweiten Behälter in den Zielkasten. Welches Team hat zuerst alle Bälle im Zielkasten?

**Variation:** Bälle sportartspezifisch transportieren.



## Ringstaffel

**Was?** Im Team werden Ringe aus verschiedenen Distanzen heimgebracht.

**Wie?** Jede Staffel hat gleich viele Ringe (Spielbänder oder andere Gegenstände) heimzuholen. Die Ringe liegen im Abstand von einigen Metern hintereinander in einer Reihe, wobei die ersten Ringe jeweils ca. zehn Meter von der Startlinie entfernt liegen. Auf das Startsignal holen die Startläuferinnen den ersten Ring. Jede weitere Läuferin holt den nächsten Ring. Gewonnen hat die Staffel, welche zuerst alle Ringe im Ziel hat.

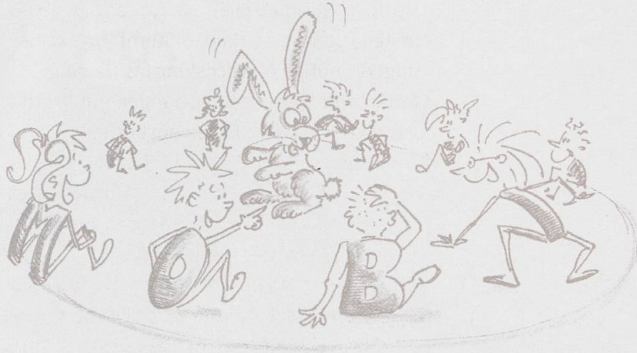
**Variation:** Jedes Team kann die Reihenfolge, welche Ringe zuerst geholt werden sollen, selber bestimmen. So müssen sie sich die Taktik selber ausdenken.





## Fang- und Laufspiele – lass dich nicht er

Im Duell «Ich oder Du» werden Kinder auf die Probe gestellt. Die Herausforderung, flinker zu sein als der andere, spornt an.



### Plätze wechseln

**Was?** Zwei Schüler tauschen so schnell als möglich die Plätze.  
**Wie?** Die Klasse bildet einen Kreis (sitzend, stehend). In der Mitte des Kreises steht ein Fänger. Jeder Kreisspieler hat eine Nummer. Der Lehrer ruft zwei Zahlen auf, worauf diese beiden Spieler die Plätze tauschen müssen. Der Fänger versucht, einen Spieler zu fangen, der ihn ablösen muss.

**Variation:** Es können mehrere Nummern gleichzeitig gerufen werden.

In der Mitte ist nicht ein Fänger, sondern ein Hase, der schnellstmöglich von den Läufern erreicht werden muss. Wer zuletzt abschlägt, wird zum Hasen.



### Wer fängt am schnellsten?

**Was?** Fänger stehen untereinander im Wettbewerb.

**Wie?** Es werden je nach Klassengröße zwei bis vier Fänger bestimmt, die gegeneinander antreten. Wer hat zuerst 20 Läufer gefangen? Jeder Abschlag ist laut zu zählen. Die abgeschlagenen Spieler lösen also den Fänger nicht ab und scheiden auch nicht aus. Es ist nicht erlaubt, mehrmals hintereinander denselben Läufer abzuschlagen.

**Variation:** Wer hat in 30 Sekunden mehr Läufer gefangen?

### Jeder fängt den Vordermann

**Was?** Im Kreis rennen und Mitläufer fangen.

**Wie?** Die Schüler stehen in gleichen Abständen in einem Kreis (ein bis zwei Kreise pro Klasse). Der Kreis wird durchnummeriert, so dass mindestens drei Spieler dieselbe Nummer haben. Ruft nun die Lehrerin eine Zahl, so müssen die betreffenden Nummern im Uhrzeigersinn eine Runde um den Kreis rennen, wobei jeder versucht, den Vorderen zu fangen. Für jeden Fang gibt es einen Punkt. Wer hat am meisten gefangen?

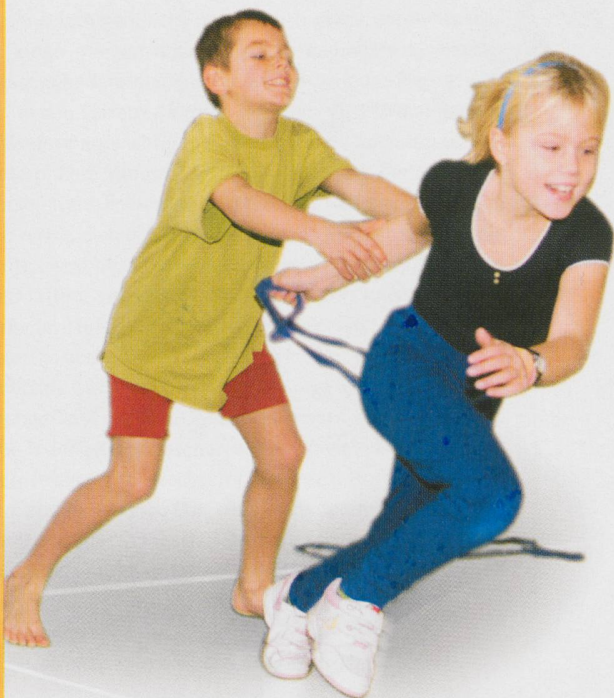
**Variation:** Um die Reaktionsschnelligkeit weiter zu fördern, muss während des Laufes nach einem Pfiff der Lehrerin die Laufrichtung gewechselt werden.

### Freies Verfolgungsrennen

**Was?** Zu viert sich gegenseitig verfolgen.

**Wie?** Spieler A, B, C und D joggen gemütlich in einem markierten Spielfeld. Auf Kommando hin jagt A Spieler B nach, dieser verfolgt C, Spieler C jagt D und dieser Spieler A. Alle Spieler können kreuz und quer durcheinander laufen. Jeder hat sich also einen Hasen und einen Jäger zu merken. Wer gewinnt die Jagd? Die Sieger jeder Gruppe können zu weiteren Rennen zusammengestellt werden.

**Hinweis:** Nicht mehrere Vierergruppen in einem Feld gleichzeitig laufen lassen (Unfallgefahr!).





## Drei Mann hoch

**Was?** Fangform mit Ruhezonen.

**Wie?** Ein Fänger und ein Läufer werden bestimmt. Die restlichen Spieler liegen (bäuchlings, rücklings, sitzen, stehen) in Zweiergruppen nebeneinander in der ganzen Halle verteilt. Der Fänger jagt den Läufer. Wird dieser abgeschlagen, wird er selber zum Fänger. Der Läufer kann sich ablösen lassen, indem er sich auf einer Seite der Zweiergruppe hinlegt. Der vis-à-vis liegende Spieler wird nun zum Gejagten.

**Variation:** Der ablösende Spieler wird zum Fänger oder mehrere Fänger und Läufer bestimmen.

## Erholungszentren

**Was?** Fangform mit Ruhezonen.

**Wie?** Im Feld stehen mehrere Malstäbe (Matten). Spielerinnen, die sich dort befinden, dürfen nicht gefangen werden. An jedem Malstab darf nur eine Spielerin stehen. Kommt eine zweite hinzu, muss die erste weg.

**Variationen:**

- Als «Ausruheplätze» dienen Bälle, die einander zugespült werden. Wer einen Ball hat, kann nicht gefangen werden.
- Als Platzwechselspiel: Jede Läuferin hat einen Malstab. Auf Pfiff müssen sie die Malstäbe wechseln. In dieser Zeit kann die Fängerin die Läuferinnen abschlagen.

## Komm mit – lauf weg

**Was?** Wettlauf um freie Plätze.

**Wie?** Mehrere Reihen stehen sternenförmig (Gesicht zur Mitte) im Kreis. Ein Spieler läuft aussen um die Gruppen herum. Durch Zuruf «Komm mit» oder «Lauf weg» nimmt er eine Gruppe mit oder lässt sie in die andere Richtung rennen. Wer zuletzt die Ausgangsposition erreicht hat, läuft weiter.

**Variation:** Alle führen einen Ball am Fuss, prellen mit einem Handball, dribbeln mit einem Unihockeyschläger.

## Astronautenspiel

**Was?** Auf Startsignal in die Umlaufbahn starten und zurück.

**Wie?** Zwei Kreise. Der innere, kleinere Kreis (Erde) besteht aus der Hälfte der Klasse. An jedem «Erdling» ist ein Astronaut ange-dockt. Der äussere Kreis (Umlaufbahn) ist durch Malstäbe gekennzeichnet und hat einen Durchmesser von 10–15 Metern. Die «Erdlinge» und Astronauten gehen (hüpfen, kriechen) paarweise auf der Innenkreislinie. Auf Kommando eilen die Astronauten auf die Umlaufbahn und umkreisen so schnell wie möglich die Erde einmal, die sich langsam weiter dreht. Haben sie ihren Startplatz wieder erreicht, landen sie mit Handabschlag beim Partner. Punkt für den Sieger. Rollenwechsel.

**Variation:** Die Umlaufbahn wird durch einzelne Planeten ersetzt (Entfernung ca. 15 Meter), die umlaufen werden müssen.

## Nicht vergessen!

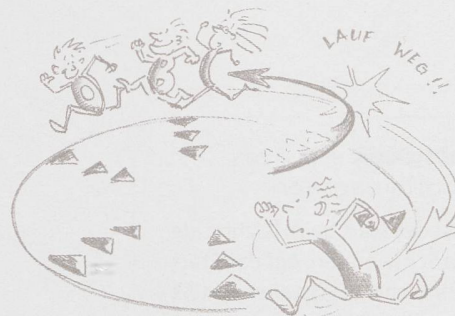
Damit das Schnelligkeitstraining möglichst effektiv und interessant gestaltet werden kann, sind verschiedenste Elemente zu berücksichtigen:

**Organisationsform:** Je kleiner die Gruppen, desto höher die Intensität, desto kürzer sind aber auch die Pausen. Im schulischen Sportunterricht hat die Intensität – möglichst viele Schüler zeitgleich zu beschäftigen – einen berechtigten Anspruch. Ideal sind Dreier- bis Fünfergruppen. Eine variierte Aufstellung (Kreis-, Kreuz-, Sternform, Reihe, Linien etc.) bringt die nötige Abwechslung ins Training.

**Wettkampf:** Spielerische Übungen mit Wettkampfcharakter fördern die Schnelligkeit am besten.

**Pausen:** Nicht nur die Intensität ist beim Training der Schnelligkeit wichtig. Um die nervalen (Aufmerksamkeit, Konzentration) und konditionell-energetischen Speicher wieder auffüllen zu können, braucht es entsprechende Pausen. Je intensiver und länger die Einheiten sind, desto länger sollten die Pausen sein (vollständige Erholung). Faustregel: Pro gelaufene zehn Meter mindestens eine Minute Pause.

**Starts:** Um die Reaktionsschnelligkeit möglichst vielfältig zu trainieren, sollten die Startsignale (akustisch, optisch, taktil) und die Startposition (stehend, liegend, sitzend, Kniestand, nach Aufsprung, gegen oder zur Laufrichtung etc.) dauernd geändert werden. Auch die Bewegungsart ist so oft wie möglich zu variieren (vorwärts, rückwärts, ein-/beidbeinig hüpfen, über-/unter Hindernisse kriechen, mit/ohne Ball, prellend, rollend). Die Schüler darauf hinweisen, mit kurzen Schritten anzulaufen.





## Flinke Spiele – reagiere rasch

Damit der Wett- oder Zweikampf nicht schon beim Start verloren geht, braucht es eine gute Reaktion. Wie ist dies zu fördern? Mit spielen, spielen und nochmals spielen!

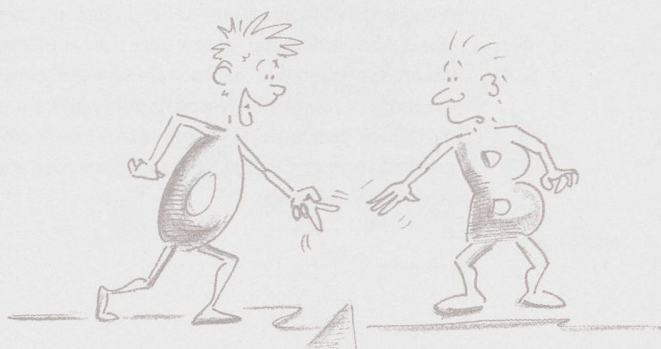


### Verfolgungsjagd

**Was?** Vor seinem Fänger fliehen.

**Wie?** Die Spieler stehen zu zweit hintereinander im Abstand von einem Meter hinter der Startlinie. Jedes Paar spielt für sich. Der Vordermann versucht plötzlich bis zu einer abgemachten Linie wegzurennen, ohne von seinem Hintermann auf den Rücken abgeschlagen zu werden. Gelingt ihm dies, erhält er einen Punkt. Wird er abgeschlagen, so punktet der Hintermann.

**Variation:** Startposition vorgeben oder sportartspezifisch ausführen (z. B. Ballführen mit UH-Schläger).



### Knobelsprints

**Was?** Beobachten und reagieren.

**Wie?** Die Spieler stehen sich paarweise an der Mittellinie gegenüber – Abstand doppelte Armlänge – und knobeln mit den Symbolen Schere-Stein-Papier. Die Unterlegene sprintet bis zur Markierung (zehn bis zwölf Meter) weg, die Siegerin versucht sie durch Berührung am Rücken einzufangen. Knobeln beide dasselbe Symbol, sprinten beide zur Markierung und zur Mittellinie zurück. Wer zuerst ankommt, hat gewonnen. Siegerinnen steigen auf, Verliererinnen ab.

**Variationen:**

- «Tag und Nacht»: Der Lehrer erzählt eine Geschichte. Beim Wort «Tag» rennen die einen, bei «Nacht» die anderen.
- Turnschuhraub: Auf der Mittellinie liegt ein Turnschuh für jede Zweiergruppe. Wer kann den Schuh stehlen und hinter die Linie retten?

### Reaktionsschnelligkeit – auf ein Signal rasch und richtig reagieren

Das typischste Beispiel ist der Start beim leichtathletischen Sprint oder beim Schwimmen. Auf das Startzeichen wird mit einer einfachen, feststehenden Aktion reagiert. Neben diesen einfachen, motorischen Antworten gibt es auch komplexe Reaktionen. Dabei wird auf verschiedene, (un-)vorhersehbare Signale mit adäquaten, meistens komplexen Aktionen geantwortet. Die Reaktionszeit kann durch Antizipation verkürzt werden. Beispielsweise antizipiert der Torhüter die Aktion eines Angreifers und löst reflexartig eine eingeübte Abwehr aus.

**Didaktisch-methodische Massnahmen:** Die Reaktionsschnelligkeit im Grundagentraining sollte möglichst variiert geübt werden. In der Wettkampfphase ist das Training disziplinspezifisch auszuführen. Die Übungen werden konsequent auf die Anforderungen der Sportart abgestimmt. (Jost Hegner)

### Kreuzwettkampf

**Was?** Zwei Sprinter aus einer Gruppe laufen gegeneinander.

**Wie?** Zwei Gruppen stehen sich je in einer Reihe leicht versetzt an der Grundlinie des Volleyballfeldes gegenüber. Auf Startzeichen treten die ersten jeder Reihe gegeneinander an. Wenn sie sich kreuzen, pfeift der Lehrer. Dies ist das Startzeichen für die nächste Paarung usw. Wertung: Sind die Kreuzpunkte in der eigenen Platzhälfte, gibt es einen Minuspunkt, in der gegnerischen Hälfte gibt es einen Pluspunkt (Mannschaftswertung). Wer zu früh wegläuft, erhält einen Minuspunkt. Es ist darauf zu achten, dass nicht immer dieselben gegeneinander laufen.

### Ball fangen

**Was?** Schauen/Hören und reagieren.

**Wie?** Paare bilden. B steht eine Armlänge im Rücken von A und hält einen Ball. B lässt den Ball los. Sobald A den Ball auf dem Boden aufprallen hört, darf sie sich drehen und den Ball vor dem zweiten Auftreffen fangen. Bei Erfolg gibt es Rollentausch.

**Variation:** B wirft den Ball über A. Fängt sie ihn vor der ersten oder zweiten Bodenberührung?



## Schlägerraub

**Was?** Schläger eines anderen schnappen, bevor er umfällt.

**Wie?** Die Klasse ist in einem Feld verteilt. Jede Spielerin hat einen Schläger (Badminton, Baseball, Tennis etc.) und stellt ihn auf dem Boden auf, so dass sie ihn nur oben am Schaft berührt. Auf Startzeichen einen neuen Schläger finden, bevor dieser zu Boden fällt.

**Variation:** Klasse durchnummerieren und von Nummer zu Nummer wandern, oder zu zweit ausführen.

## Sehen – Handeln

**Was?** Vielfältig Reaktionsschnelligkeit üben.

**Wie?** B steht mit dem Rücken zu A. Diese spielt mit einem Schläger ein Shuttle (wirft einen Ball) über B. Spielerin B versucht nun den Shuttle vor dem (zweiten) Auftreffen am Boden zu fangen.

**Oder:** A spielt das Shuttle kurz und ruft beim Schlag ein Startsignal für B. Diese dreht sich um und versucht es zu fangen oder mit einem Schläger zurückzuspielen (oder einen Fußball direkt aus der Luft zurückzuspielen). A muss herausfordernd werfen, der Spielerin B aber auch eine Chance lassen, heranzukommen.

**Variation:** Vis-à-vis vom Volleyballnetz stehen sich A und B in gleicher Formation gegenüber. A «smasht» einen Ball dosiert über das Netz, B darf sich mit dem Ertönen des Schlages umdrehen und den Ball mit der Manschette oder einem oberen Zuspiel zurückspielen.



## Reboundkönig

**Was?** Rebound nach Standwurf des Partners.

**Wie?** In Zweiergruppen einen Basketballkorb suchen. Spieler A steht zwei bis vier Meter vor dem Korb. In seinem Rücken wirft sein Partner auf den Korb. Spieler A muss den Rebound vor dem Auftreffen des Balles auf den Boden fangen können. Wenn es ihm gelingt, wird er zum Werfer. Ebenso, wenn der Werfer den Korb oder das Brett nicht trifft. Fängt er ihn nicht oder erzielt Spieler B einen Punkt, bleiben die Positionen erhalten.

**Variation:** Spieler A steht mit dem Rücken zum Korb. Wenn der Ball den Korb berührt, darf der Spieler sich drehen und den Ball fangen.



## Vierersprint

**Was?** Auf ein Zeichen den Vordermann einholen.

**Wie?** Zwei Reihen zu je vier Spielern hintereinander im Abstand von einem bis zwei Metern. Der Lehrer steht ca. fünf Meter im Rücken beider Reihen auf einer Ziellinie, so dass die Spieler ihn nicht sehen können. Er rollt einen Ball zwischen den Reihen hindurch. Im Moment des Blickkontaktes mit dem Ball machen die Spieler eine halbe Drehung und sprinten zur Ziellinie. Wer holt den Vordermann ein?

**Variationen:**

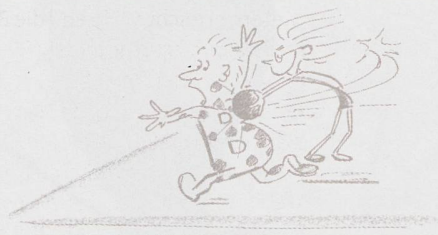
- Alle Schüler führen einen Ball (mit dem Stock, am Fuss, prellend).
- Der Lehrer spielt verschiedenfarbige Bälle, wobei jede Farbe eine Zusatzaufgabe (halbe Drehung, absitzen etc.) bedeutet.





## Übergreifende Formen – handle richtig

Schnell wahrnehmen, korrekt beurteilen und richtig handeln – das sind entscheidende Faktoren im Spiel. Die folgenden Übungen sind so gewählt, dass sie in verschiedenen Sportarten ausgeführt werden können.



### Tupfball

**Was?** Spiel auf Zeit und Trefferquote.

**Wie?** In einem Feld (ca. 6x6 Meter) spielen zwei Dreiergruppen. Die Gruppe in Ballbesitz versucht während zweier Minuten möglichst viele gegnerische Spieler abzutupfen (mit dem Ball berühren, nicht abschiessen). Danach Aufgabenwechsel.



### Balljagd

**Was?** Schüler kämpfen 1:1 um den Ball.

**Wie?** Der Lehrer steht mit einem Fussball hinter zwei startbereiten Spielerinnen (Rücken zum Lehrer). Er gibt den Ball ohne Startzeichen hinein. Welche Spielerin reagiert am schnellsten und erobert den Ball? Die Erfolgreiche wird zur Stürmerin auf ein Tor, die Unterlegene zur Verteidigerin. Pro Durchgang wird ein Punkt für jeden Torerfolg vergeben.

**Variation:** Startposition verändern (stehend vw/rw, sitzend, liegend).

### Triff die Ecke

**Was?** Beobachten, schnell entscheiden.

**Wie?** Ein Torhüter (Schüler oder Lehrperson) steht im Tor. Die restlichen Spieler bilden eine Reihe und laufen hintereinander auf eine bestimmte Linie zu, von welcher geschossen wird. Kurz vor dem Passieren dieser Linie und der Schussabgabe stellt sich der Torhüter in eine Torecke. Der Spieler muss nun die freie Ecke treffen. Anschliessend folgt der nächste Spieler usw. Gleiche Übung in mehreren Gruppen auf mehrere Tore durchführen.

**Variation:** Trifft ein Spieler nicht die richtige Ecke, ersetzt er den Torhüter.

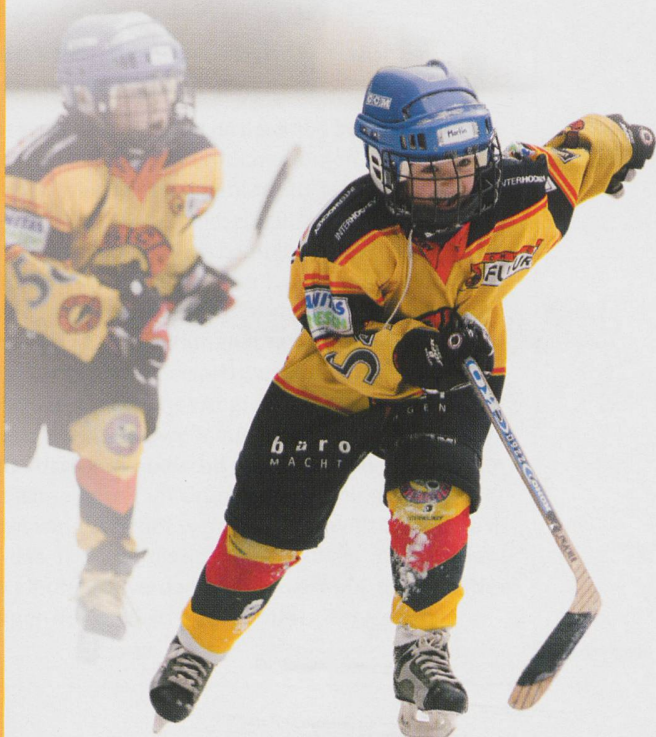
### Räume wechseln

**Was?** Auf ein Zeichen schnell die Felder wechseln.

**Wie?** Es hat so viele Felder (gleichmässige Verteilung in der Halle) wie Mannschaften. Jedem Team ist ein Feld zugeteilt, und jede Spielende führt darin einen Ball. Auf ein Signal wechseln die Teams die Räume in einer bestimmten Richtung und mit einer bestimmten Bewegungsaufgabe (Ball prellen, führen etc.). Welches Team ist zuerst im anderen Feld?

**Variationen:**

- Es ist erlaubt, die gegnerischen Spielerinnen regelkonform zu behindern.
- Der Lehrer ruft: «Team A ins Feld 1». So laufen nur die Spielerinnen einer Mannschaft. Die letzte löst eine Zusatzaufgabe.





## Mit- und gegeneinander

**Was?** Zuspieler wird auf ein Signal zum Gegenspieler.

**Wie?** Zwei Schüler bewegen sich frei in der Halle und spielen einander den Ball zu. Auf ein Zeichen versucht der Ballbesitzer den Ball vor dem Partner zu schützen, ohne ihn zu verlieren. Welcher Spieler hat den Ball in 20 Sekunden?

**Variation:** Verschiedenste Tore (Matten, Kastenteile, Malstäbe etc.) aufstellen. Wer erzielt eins gegen eins innerhalb 20 Sekunden am meisten Tore?

## Treiberlis

**Was?** Eigenes Spielfeld von Bällen säubern.

**Wie?** Zwei Teams stehen sich in einem Badmintonfeld gegenüber. In jeder Spielfeldhälfte liegen ein bis zwei Shuttles oder Indiakas mehr als Spielerinnen. Diese werfen nun ein Shuttle in die gegnerische Spielhälfte. Bevor sie das nächste werfen dürfen, müssen sie die Wand hinter ihnen berühren. Jede Spielerin darf nur einen Gegenstand aufs Mal werfen. Welches Team hat seine Spielhälfte zuerst gesäubert?

## Kastenball

**Was?** Ball auf Kasten muss getroffen werden.

**Wie?** In einem Kreis befindet sich ein Kasten. Darauf liegt ein Ball, welcher von einem Torhüter bewacht wird. Die Kreisaussenspieler versuchen durch kluges und schnelles Passspiel und Schuss, den Ball zu treffen. Der Torhüter versucht, die Schüsse abzuwehren. Wer ihn abschießt, wird zum Torhüter.

**Variation:** Es kann auch versucht werden, den Torhüter zu treffen (auf Schussdosierung ist zu achten). Dieser kann sich hinter dem Kasten Schutz suchen.

## David Aebischer

**Wie?** Abwehren wie ein NHL-Star.

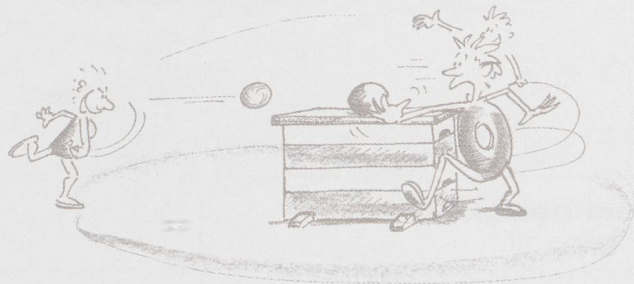
**Was?** Eine Torhüterin kniet im Unihockeytor. Die restlichen Spieler bilden eine Reihe drei Meter vor ihr, jede hat einen UH-Ball in den Händen. Rasch hintereinander schießen sie dosiert und gezielt abwechselnd in die obere rechte und obere linke Ecke, so dass die Torhüterin eine reelle Chance hat. Diese versucht, die Bälle zu fangen oder abzuwehren. In verschiedenen Gruppen auf verschiedene Tore spielen.

**Variation:** Torhüterin und Spielerinnen haben einen Badmintonschläger. Die Spielerinnen schlagen Shuttles aufs Tor, welche die Torhüterin mit den Händen abwehrt.

## Beschleunigungsfähigkeit – Änderung der Geschwindigkeit in der Zeit

Die Beschleunigungsfähigkeit ist das Vermögen, den eigenen Körper oder ein Gerät optimal zu beschleunigen. Sie wird durch die Kraft (Schnellkraft) und die Technik mit beeinflusst. Im leichtathletischen Sprint wird die maximale Geschwindigkeit nach etwa 30 Metern erreicht, während die Beschleunigungsphase bei Würfen, Sprüngen und in Zweikampfdisziplinen extrem kurz ist.

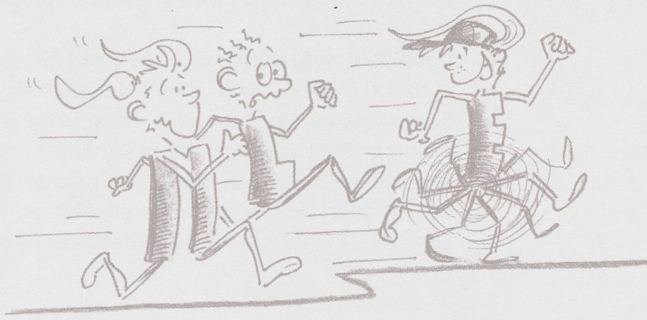
**Didaktisch-methodische Massnahmen:** Die Beschleunigungsfähigkeit wird durch Schnellkraft- sowie Koordinations- und Technik-Training verbessert. Das Training ist mit höchster Intensität (hoher Kraftstoss in vorgegebener Zeit) und grösstmöglicher Präzision auszuführen, um Fortschritte erzielen zu können. Qualität ist wichtiger als Quantität! (Jost Hegner)





## Leichtathletik – Ursprung der Schnelligkeit

Der 100-Meter-Lauf in der Leichtathletik ist die Paradedisziplin der Sprinter. Doch nicht nur dort, auch in vielen anderen Sportarten ist die Grundathletik von zentraler Bedeutung.

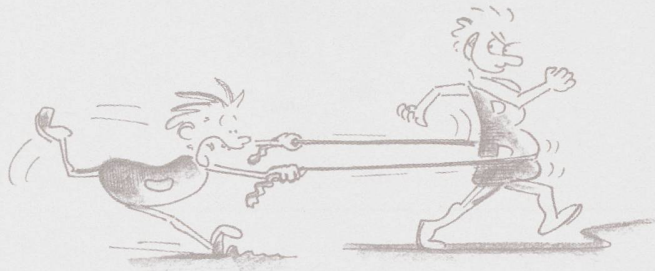


### Sprintfahrtspiel

**Was?** In Kleingruppen sich gegenseitig herausfordern.

**Wie?** Im Freien (Wiese, Laufbahn) laufen die Athletinnen zu viert im gemütlichen Tempo auf gleicher Höhe. Ohne Kommando zieht jemand einen Sprint über eine Distanz von zehn bis zwanzig Metern an. Die anderen reagieren und versuchen sie einzuholen. Die Erststartende läuft anschliessend aus und bildet die Ziellinie. Wer zuerst die «Ziellinie» überquert hat, erhält einen Punkt. Anschliessend wird wieder gemütlich gejoggt, bis eine den nächsten Sprint anzieht.

**Variation:** Die Gruppe joggt hintereinander. Die Hinterste sprintet (im Slalom) nach vorne und reiht sich ein. Das ist das Startsignal für die Nächste.



### Schleppläufe

**Was?** Zwei Läuferinnen sind mit einem Gummiseil miteinander verbunden.

**Wie?** Die vordere Läuferin trägt das Gummiseil um die Hüfte und rennt los. Die hintere hält es an den Enden fest. Wenn eine optimale Zugspannung zwischen den Läuferinnen entsteht, beginnt die hintere mitzurennen.

### Weltrekord

**Was?** Weltrekord über 800/1500 Meter in der Gruppe laufen.

**Wie?** Der Wettkampf erfolgt auf der Rundbahn in Gruppen zu neun Athleten. In Form eines Américaine-Wettkampfes (Endlosstaffel) rennen alle Läufer 50 Meter (bei anderen Gruppengrößen verändert sich die Laufdistanz entsprechend). Als Übergabe dienen Staffelstäbe. Welche Staffel schafft den Weltrekord über 800/1500 Meter?

**Hinweis:** Es braucht am Start zwei Läufer.

### Kreuzlauf mit Wechsel

**Was?** In sportartspezifischer Form gegeneinander antreten.

**Wie?** Fünf Markierkegel sind zu einem symmetrischen Kreuz aufgebaut, wobei ein Kegel der Mittelpunkt bildet und die restlichen im gleichen Abstand vom Mittelpunkt entfernt sind. Neben an ist ein zweites Kreuz aufgebaut. Zwei Spieler treten nun gegeneinander an. Im Uhrzeigersinn wird jeder einzelne Aussenkegel umlaufen, dazwischen muss jedes Mal um den Mittelpunkt zurückgekehrt werden. Die Läufer dribbeln also eine Acht oder eine Null um die Kegel. Sobald ein ganzer Durchgang absolviert ist, wechseln die Spieler die Kreuze (Achtung Gegenverkehr) und durchlaufen dort noch einmal den Parcours. Welcher Spieler hat zuerst beide Kreuze durchsprintet?

### Aktionsschnelligkeit –

Bewegungen mit hoher Geschwindigkeit ausführen

Die Aktionsschnelligkeit ist die Fähigkeit, zyklische (Frequenzschnelligkeit) oder azyklische Aktionen mit hoher Geschwindigkeit auszuführen. Je grösser der zu überwindende Widerstand ist, desto stärker wird die Geschwindigkeit durch die Kraft beeinflusst.

**Didaktisch-methodische Massnahmen:** Bevor technisch anspruchsvolle Bewegungsabläufe einem Schnelligkeitstraining unterworfen werden, müssen diese einwandfrei beherrscht werden. Das Aktionsschnelligkeitstraining wird mit Vorteil unter Bedingungen gemacht, welche die schnelle Ausführung der Bewegungsabläufe erleichtern, wie z.B. Sprints mit fliegendem Start, Sprints mit Beschleunigungshilfen (Speedy), kurze Steigerungsläufe bis zur Maximalgeschwindigkeit. (Jost Hegner)





## Frequenzlaufen

**Was?** Betontes Laufen auf die Schrittfrequenz.

**Wie?** Schaumstoffklötze (Gummischläuche, Reifen) werden in einer Reihe in kleinen Abständen aufgestellt. Die Athleteninnen müssen nach jedem Klotz einen Schritt setzen und die Übung möglichst schnell durchlaufen. Die Abstände der Klötze erweitern oder verkleinern, so dass das Tempo angepasst werden muss.

**Variation:** Auf hohen Kniehebel achten oder rückwärts/seitwärts ausführen.

## Ball gegen Läufer

**Was?** Passstafette gegen Läufer.

**Wie?** Ein Gruppe von Schülern stellt sich zu einer Reihe auf. Der erste hat einen Ball. Daneben sprintet ein Athlet die gleiche Distanz, über die der Ball zugespielt wird. Wer ist schneller: die Passstafette oder der Sprinter? Die Passstafette darf erst dann beginnen, wenn der Sprintende aus Anlauf am ersten Schüler vorbeigelaufen ist.

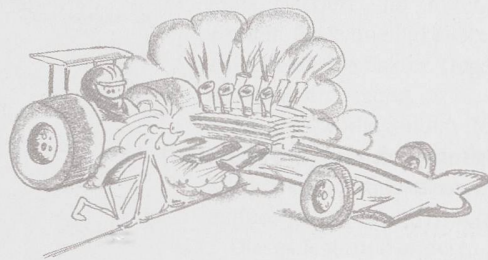
**Variation:** Die Schüler müssen den Ball in einer bestimmten Technik zuspielen (mit dem Fuss, Zehnfingerpass, Manschette etc).

## Kurzprints

**Was?** Beschleunigungstraining

**Wie?** 6-mal 10–30 Meter (je nach Sportart) auf ein Startsignal voll beschleunigen. Pro gelaufene zehn Meter eine Minute Pause.

**Variation:** Mit entsprechender Technik und Bällen der Sportart ausführen. Um die Aktionsschnelligkeit zu fördern, wird nicht auf ein Startsignal, sondern mit fliegendem Start (ca. zehn Meter Anlauf) begonnen, um auf die Höchstgeschwindigkeit zu gelangen.



## Schnell verschieben

**Was?** Seitwärtsbewegungen in Spielsportarten fördern.

**Wie?** Markierkegel sind im Zickzack aufgestellt. Mit Seitstschritten 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 oder entsprechender Technik (bei jedem Kegel einen Volleyballblock durchführen).





## Tests – messe dich mit anderen

Schnelligkeit kann auf vielfältige Art getestet werden. Entscheidend ist immer die Zeit. Die zwei ersten Testformen eignen sich gut auch als Trainingsübung.

### Kreuzlauf

Dieser Test dient zur Überprüfung der Antrittsschnelligkeit (Beschleunigung), die wichtig ist in vielen Ballsportarten. Fünf Markierkegel sind zu einem symmetrischen Kreuz aufgestellt. Ein Kegel bildet das Zentrum, die anderen Kegel sind im Abstand von 2,1 m in die vier Himmelsrichtungen platziert. Startposition ist im Kreuzmittelpunkt.

#### Ablauf

Der Mittelkegel wird mit einer Hand berührt. Auf das Startzeichen läuft der Schüler schnellstmöglich vom Mittelpunkt aus zum ersten Markierkegel, berührt ihn und kehrt zurück zur Mitte. Anschliessend müssen im Uhrzeigersinn alle anderen Markierkegel berührt werden, jedes Mal mit der «Zwischenstation» des Mittelpunktes. Die Schüler müssen während des ganzen Tests dieselbe Blickrichtung einhalten. Nach vorne wird also vorwärts, nach hinten rückwärts verschoben, und nach links und rechts müssen die Schüler seitwärts rennen.

#### Auswertung

Die Zeit wird ab dem Startkommando bis zum Erreichen des Mittelkegels (Handberührung) nach Berührung des letzten Aussenkegels gestoppt. Nichtberühren und Verschiebung der Kegel haben einen Zeitzuschlag von einer Strafsekunde zur Folge. Es können gut zwei Schüler gleichzeitig auf zwei verschiedenen Feldern den Test ausführen.

#### Material

5 Markierkegel  
1 Stoppuhr

#### Bewertungsempfehlung (in Sekunden)

modifiziert nach Bruno Knutti

Alter	12 Jahre		14 Jahre	
	Knaben	Mädchen	Knaben	Mädchen
Bewertung				
sehr gut	bis 8.0	bis 8.0	bis 7.5	bis 7.8
gut	8.1–8.5	8.1–8.5	7.6–8.0	7.9–8.3
genügend	8.6–9.0	8.6–9.0	8.1–8.5	8.4–8.8
ungenügend	9.1–9.5	9.1–9.5	8.6–9.0	8.9–9.3
schwach	über 9.5	über 9.5	über 9.0	über 9.3

Alter	16 Jahre	
	Knaben	Mädchen
Bewertung		
sehr gut	bis 7.0	bis 7.7
gut	7.1–7.5	7.8–8.2
genügend	7.6–8.0	8.3–8.7
ungenügend	8.1–8.5	8.8–9.2
schwach	über 8.5	über 9.2

### Japanlauf

Dieser Test ist eine unspezifischere Variante als der Kreuzlauf. Das Volleyballfeld dient dabei als Vorgabe. Startposition ist hinter der Aufschlaglinie. Die 3-m-Linien, Mittel- und gegenüberliegende Grundlinien sind die Zwischenstationen.

#### Ablauf

Auf ein Signal startet der Schüler von der Aufschlaglinie zur ersten 3-m-Linie und zurück (Distanz sechs Meter). Nun holt er die Mittellinie (Distanz neun Meter) und sprintet zurück zum Start. Dasselbe erfolgt nun mit der «gegnerischen» 3-m-Linie (Distanz zwölf Meter). Zum Schluss rennt er zur gegenüberliegenden Grundlinie (Distanz 18 Meter) durchs Ziel. Bis auf die Ziellinie müssen alle Linien mit der Hand berührt werden. Die Gesamtdistanz beträgt 72 Meter.

#### Auswertung

Die Zeit wird ab dem Startsignal bis zum Durchlaufen der letzten Linie gestoppt. Nichtberühren der Linien hat jedes Mal einen Zeitzuschlag von einer Strafsekunde zur Folge. Diesen Test können mehrere Schüler gleichzeitig im selben Feld durchführen. Dabei sollten aber gleich schnelle Schüler miteinander rennen, damit die Kontrolle der Linienberührungen noch möglich ist.

#### Material

Volleyballfeld  
1 Stoppuhr

#### Bewertungsempfehlung (in Sekunden)

modifiziert nach Bruno Knutti / Käthi Schlegel

Alter	12 Jahre		14 Jahre	
	Knaben	Mädchen	Knaben	Mädchen
Bewertung				
sehr gut	bis 18.5	bis 18.5	bis 17.5	bis 18.2
gut	18.6–19.4	18.6–19.4	17.6–18.3	18.3–19.1
genügend	19.5–20.3	19.5–20.3	18.4–19.1	19.2–20.0
ungenügend	20.4–21.2	20.4–21.2	19.2–19.9	20.1–20.9
schwach	über 21.2	über 21.2	über 19.9	über 20.9

Alter	16 Jahre	
	Knaben	Mädchen
Bewertung		
sehr gut	bis 16.5	bis 18.0
gut	16.6–17.2	18.1–18.8
genügend	17.3–17.9	18.9–19.6
ungenügend	18.0–18.6	19.7–20.4
schwach	über 18.6	über 20.4



## Tip Tap

Dieser Test dient zur Beurteilung der Aktionsschnelligkeit der Arme. Auf einen Schwedenkasten in Reichhöhe werden zwei Markierteller oder ähnliche Markierungen (Kreise mit Kreide einzeichnen) im Abstand von 30 Zentimetern nebeneinander platziert. Die linke Hand der Testperson liegt zwischen den Tellern, mit der rechten wird der Test durchgeführt.

### Ablauf

Auf ein Startzeichen mit der ausführenden Hand abwechselnd über die aufgelegte Hand auf die Teller tippen. Jeder Teller muss 20-mal berührt werden. Der Tester zählt dabei laut die richtigen Versuche.

### Auswertung

Gemessen wird die Zeit vom Startsignal bis zur letzten Berührung der Teller. Verfehlen der Teller oder flüchtige Berührungen werden nicht mitgezählt. Sowohl mit der rechten als auch mit der linken Hand testen. Der Durchschnitt beider Seiten wird bewertet.

### Material

- 1 Schwedenkasten (Reichhöhe)
- 2 Markierteller oder Ähnliches
- 1 Stoppuhr

### Bewertungsempfehlungen (in Sekunden)

modifiziert nach Andreas Weber

Es gibt keine Unterschiede zwischen Knaben und Mädchen.

Bewertung	12 – 16 Jahre	16 – 20 Jahre
sehr gut	bis 7,5	bis 7,0
gut	7,6 – 9,0	7,1 – 8,5
genügend	9,1 – 10,5	8,6 – 10,0
ungenügend	10,6 – 12,0	10,1 – 11,5
schwach	über 12,0	über 11,5



### «Auf die Plätze – fertig – Test»

Zur Durchführung von Testübungen sind eine Fülle von Überlegungen nötig: Start- und Ziellinien müssen definiert, Distanzen genau abgemacht, Wendemale platziert und andere Hilfsmittel aufgestellt werden. Bei Schnelligkeitstests ist zudem die Zeit der entscheidende Faktor. Der Wettkampf fordert eine exakte Zeitmessung.

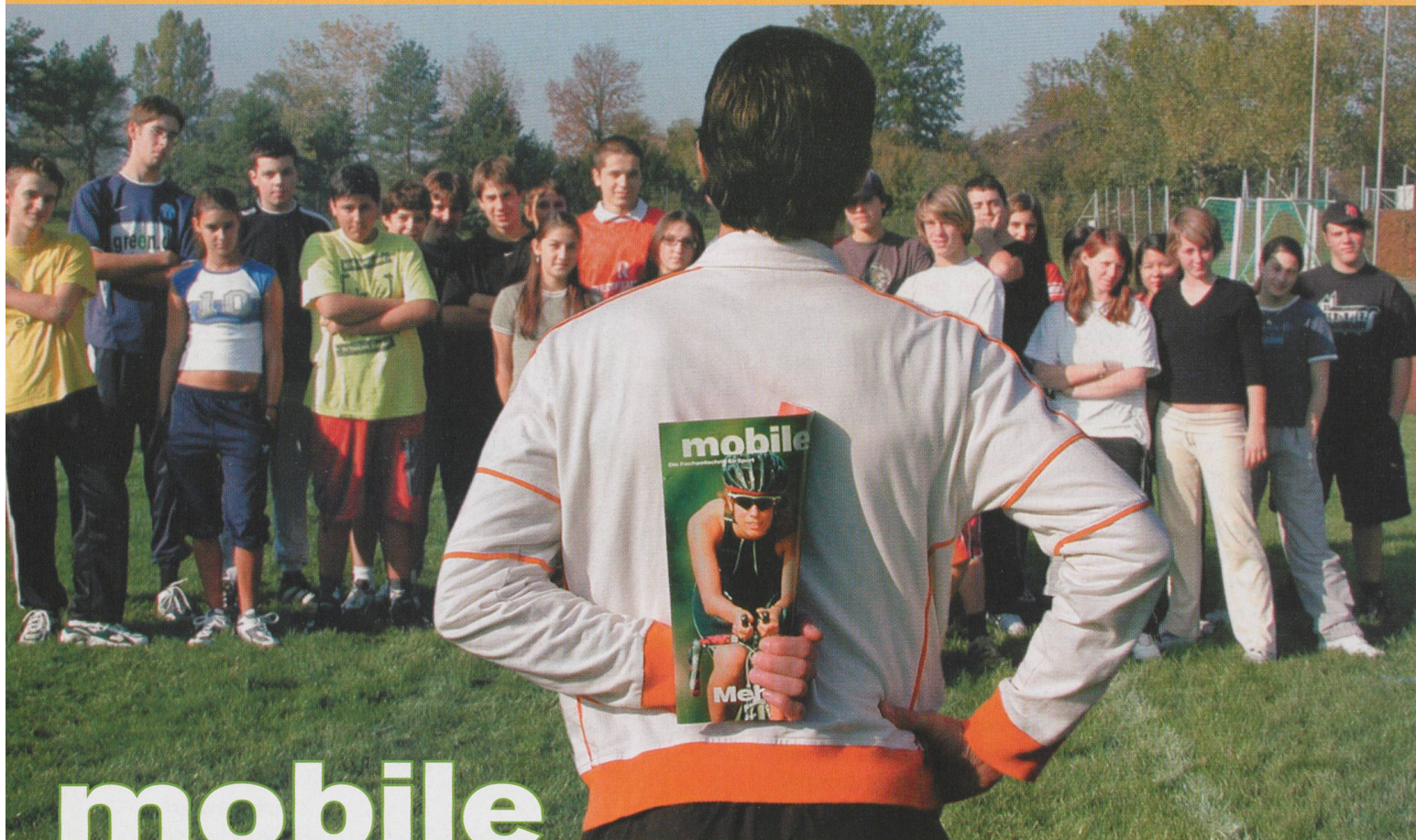
Bei den vorliegenden Tests ist der Materialgebrauch möglichst minimiert worden: Stoppuhren, Markierkegel, Schwedenkasten. So wird die Testform einfach gehalten und ist schnell aufgestellt.

Dieses Test- und anderes Sportmaterial sowie Service und Beratung bietet [www.alder-eisenhut.ch](http://www.alder-eisenhut.ch) an.

Weitere Tests und Wettkampfformen im Schnelligkeitsbereich sind unter [www.kids-cup.ch](http://www.kids-cup.ch) zu finden.



# Eine Klasse für sich



# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

## Bestellung

### Einzelausgaben

Ausgabe	Schwerpunktthema	Praxisbeilage
1/04	Schnelligkeit	Schnelligkeit
2/04	Teamspirit	Auf Rollen und Rädern
3/04	Berufswunsch Sport	Dehnen
4/04	Sprünge	Sprunglandschaft
5/04	Integration	Wasser-Fitness
6/04	Talente	Klettern

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.- / € 7,50 (+Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.- / € 3,50 (+ Porto). Mindestbestellungen:  
2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

### Abonnement

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 50.- / Ausland: € 41.-)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren  
(Schweiz: Fr. 35.- / Ausland: € 31.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement  
(3 Ausgaben für Fr. 15.- / € 10.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Einsenden oder faxen an:** Redaktion «mobile», Baspo, 2532 Magglingen,  
Fax 032 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)