



## Arbeitsblatt Doppelstunde 2

### Schnelligkeit und Schnellkraft



Schnelligkeit	Schnellkraft
<p><b>Definition:</b> Fähigkeit, auf einen Reiz bzw. auf ein Signal hin schnellstmöglich zu reagieren und/oder Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Am stärksten genetisch determinierte motorische Fähigkeit</li> </ul> <p>Grobe Einteilung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementarformen               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aktionsschnelligkeit                   <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bei zyklischen Bewegungen</li> <li>▪ Bei azyklischen Bewegungen</li> </ul> </li> <li>○ Reaktionsschnelligkeit</li> </ul> </li> <li>- Komplexformen (z. B. bei Sportlern)               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wahrnehmungsschnelligkeit</li> <li>○ Antizipationsfähigkeit</li> <li>○ Entscheidungsschnelligkeit</li> <li>○ Reaktionsschnelligkeit</li> <li>○ Bewegungsschnelligkeit ohne Spielgerät</li> <li>○ Aktionsschnelligkeit mit Spielgerät</li> </ul> </li> </ul> <p>→ Handlungsschnelligkeit</p>	<p><b>Definition:</b> Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, den Körper, Teile des Körpers oder Gegenstände mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je größer der Widerstand, desto geringer ist die erreichbare Geschwindigkeit</li> <li>- Schnellkraft hat großen Einfluss auf Aktions-schnelligkeit!</li> </ul> <p>Die Schnellkraft ist abhängig von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maximalkraft (maximale Kraftentwicklung)</li> <li>- Startkraft (Kraftentwicklung in ersten 30ms)</li> <li>- Explosivkraft (Steilster Anstieg der Kraft)</li> </ul> <p>Reaktivkraft als Sonderform der Schnellkraft:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In vielen Sportarten leistungsbestimmend</li> <li>- Fähigkeit, aus einer abbremsenden, exzentrischen Bewegung (z. B. Ausholbewegung) in kürzester Zeit einen möglichst hohen konzentrischen Kraftstoß zu realisieren</li> </ul>

**Im Allgemeinen gelten für die Durchführung eines plyometrischen Trainings folgende Hinweise:**

- Explosive Bewegungsausführung
- 6-10 Wiederholungen
- Anfänger 2-3 Sätze, Fortgeschrittene 3-5 Sätze
- Pausen zwischen den Sätzen (Serien): 2 min
- Nur in frischem und gut aufgewärmtem Zustand trainieren!



Abgerufen unter <https://images.sportbuzzer.de/v1/photos/raw/london-england-april-29-anthony-joshua-white-shorts-and-wladimir-klitschko-gray-/large-16-9>



Abgerufen unter <https://i.pinimg.com/originals/d2/b9/15/d2b91582f13d2f5e3cd0dbaa1a3a8475.jpg>



Abgerufen unter [https://www.ubs-kidscup.ch/fileadmin/ubskids-cup/downloads/140101\\_Disziplinen-Regeln\\_UBS\\_Kids\\_Cup\\_Sprint.pdf](https://www.ubs-kidscup.ch/fileadmin/ubskids-cup/downloads/140101_Disziplinen-Regeln_UBS_Kids_Cup_Sprint.pdf)



Abgerufen unter [https://lawm.sportschau.de/london2017/sportler/bolt646\\_v-contentxl.jpg](https://lawm.sportschau.de/london2017/sportler/bolt646_v-contentxl.jpg)



Abgerufen unter <https://blog.playo.co/wp-content/uploads/2019/02/wp2094182-768x539.jpg>



Abgerufen unter <https://media1.faz.net/ppmedia/aktuell/sport/mehrsport/202983768/1.3092479/width610x580/seine-welt-ist-die-kugel-david.jpg>



Abgerufen unter <https://fcbayern.com/de/news/2020/05/bundesliga-topspiel-gegen-bvb---schnell-schneller-alphonso-davies>

### Didaktisch-methodische Überlegungen/Erwartungshorizont

Diese Doppelstunde thematisiert die Schnelligkeit und Schnellkraft als motorische Fähigkeiten. Die Schülerinnen und Schüler erlangen grundlegendes Fachwissen zur Thematik, das im Sport und in der Freizeit zur Anwendung kommen kann. Ziel ist es, ihren Erfahrungsschatz zu erweitern. Vor diesem Hintergrund beschäftigen sich die praktischen Inhalte dieser Stunde sowohl mit einer wissenschaftlich fundierten Trainingsmethode zur Verbesserung der Schnelligkeit und Schnellkraft als auch mit Übungsformen, die in erster Linie Spaß bringen und den Erfahrungsschatz aller Schülerinnen und Schüler spielerisch erweitern. Der Übertragungswert auf verschiedene Sportspiele soll dabei zur Geltung kommen. Bei den plyometrischen Übungen im ersten Teil der Doppelstunde sollen die Schülerinnen und Schüler sich gegenseitig in Form von Bewegungstipps und Rückmeldungen für eine korrekte Ausführung unterstützen und die Bedeutung der Pausenzeiten reflektieren können. Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, im zweiten Teil der Stunde die Spiel- und Übungsformen selbstständig zu verändern, zu ergänzen und dabei ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Mit den dynamischen Dehnungsübungen zum Stundenende sollen die in der ersten Stunde begonnen Möglichkeiten der Dehnung und Entspannung ausgeweitet und von den Schülerinnen und Schülern verinnerlicht werden.

Inhaltsbezogene Kompetenzerwartungen: TK 1, 2, 4, 5

Prozessbezogene Kompetenzerwartungen: Bewegungskompetenz TK 1, 2, 4; Reflexions- und Urteilskompetenz TK 3; Sozialkompetenz TK 1, 7

Stundenverlaufsplan Doppelstunde 2					
Phase	Dauer 80 min	Inhalte	Ziele	Organisatorischer Rahmen (Material/Me- dien)	Bemerkungen
<b>Theoretischer Einstieg zur Schnelligkeit &amp; Schnellkraft</b>	10 min	Diskussionsfragen: Was versteht ihr unter Schnelligkeit und Schnellkraft? Wofür benötigt man Schnelligkeit im Sport oder im Alltag? (Beispiele finden)  Arbeitsblatt DS2: <ul style="list-style-type: none"><li>• Definitionen</li><li>• Erscheinungsformen</li><li>• Beispiel einer Trainingsmethode</li><li>• Bildimpulse</li></ul>	Vorwissen sammeln, Alltags- und Sportbezug herstellen  Vermittlung von Grund- lagen zu Schnelligkeit und Schnellkraft	<u>Material:</u> - Arbeitsblatt DS2	Arbeitsblatt zur 2. Dop- pelstunde ist vorhan- den
<b>Aufwärmen</b>	10 min	10 lockere Runden um die Linien des Volleyballfelds (wäh- renddessen einfache Mobilisationsübungen für Arme und Beine)	Aktivierung HKS Allgemeine Mobilisa- tion	<u>Material:</u> - Keines	

		<p><u>Lauf-ABC</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Ballenlauf</u>: Fortbewegung mit langsamen kleinen Schritten; Abrollen über den kompletten Fuß mit Beginn auf dem Fußballen (angezogene Zehen); Die Arme schwingen gegengleich zur Beinbewegung</li> <li>- <u>Skippings</u>: Fortbewegung mit kleinen schnellen Schritten; Die Kniee werden dabei bewusst etwas mehr als normal angehoben und die Arme schwingen gegengleich zu den Beinbewegungen</li> <li>- <u>High Knees</u>: Fortbewegung mit kurzen schnellen Schritten; Die Knie werden dabei bewusst noch weiter angehoben und die Arme schwingen gegengleich zu den Beinbewegungen</li> <li>- <u>Butt Kicks</u>: Fortbewegung mit kurzen Schritten; Die Fersen werden dabei so weit wie möglich Richtung Gesäß gebracht und die Arme schwingen gegengleich zu den Beinbewegungen (Hände nicht hinter Gesäß halten → keine natürliche Laufbewegung)</li> <li>- <u>Reverse Running</u>: Fortbewegung lockerer Lauf rückwärts; Armeinsatz gegengleich zur Beinbewegung (wie beim vorwärts Laufen)</li> <li>- <u>Crossing Steps</u>: Fortbewegung im seitlichen Lauf; Rechtes Bein kreuzt vor dem linken Bein; Linkes Bein wird nach vorne gesetzt; Rechtes Bein kreuzt hinter dem linken Bein; Linkes Bein wird nach vorne gesetzt, etc.; Der Oberkörper bleibt in seitlicher Position, die Hüfte rotiert im Einklang mit den Beinbewegungen; Seitenwechsel nach der Hälfte des Weges</li> <li>- <u>Side Jumps</u>: Fortbewegung mit kleinen seitlichen Sprüngen; Hinteres Bein wird im Sprung mit einem Nachstellschritt herangeführt bis sich Füße in Sprungphase kurz berühren; Seitenwechsel nach der Hälfte des Weges</li> </ul>	<p>Erwärmung und Mobilisation mit Fokus auf verschiedene Gelenke der unteren Extremitäten</p>		
--	--	---	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Hopserlauf</u>: Fortbewegung in kräftigen Sprüngen; Absprung mit einem Bein, nach oben schwingen des anderen Beins und des gegengleichen Arms</li> </ul>			
<b>Hauptteil:</b>  <b>Übungs- und Spielformen</b>	30 min	<p><b>Stationsbetrieb Schnell- und Sprungkrafttraining</b></p> <p><u>Vorbereitung:</u> Plyometrische Übungen sind für ein spezifisches Training der Schnellkraft gedacht. Um Verletzungen zu vermeiden und ein wirksames Training zu garantieren, sollte vor einem regelmäßigen Reaktivkrafttraining ein mehrwöchiges Grundlagen-Krafttraining durchgeführt werden. Achtet auf gutes Aufwärmen und korrekte Übungsausführung!</p> <p><u>Durchführung:</u></p> <p>Übung 1: Drop jump</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand auf dem Kasten(teil), die Zehen sind nahe der vorderen Kante</li> <li>- Mache einen Schritt nach vorne vom Kasten(teil) herab und lande auf beiden Füßen</li> <li>- Versuche den Zeitpunkt der Landung zu antizipieren und springe nach möglichst kurzer Bodenkontaktzeit so schnell und kraftvoll wie möglich nach oben ab</li> <li>- Nutze deine Arme als Schwungelement</li> <li>- Die Übung kann entweder vom Kastenoberteil oder vom Kleinkasten durchgeführt werden</li> </ul> <p>Übung 2: Double leg hops</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand</li> <li>- Gehe in die Squat-Position (Ausholbewegung) und springe so weit wie möglich nach vorne</li> <li>- Lande kontrolliert und springe direkt nach der beidbeinigen Landung erneut so weit es geht nach</li> </ul>	<p>Vermittlung wichtiger Hinweise zu plyometrischen Übungen für Verletzungsprophylaxe, Trainingswirkung</p> <p>Vermittlung eines spezifischen Schnellkrafttrainings</p> <p>Erweiterung der Kenntnisse zu Trainingsmethoden/-möglichkeiten</p> <p>Übungen zur Reaktivkraft korrekt ausführen (gegenseitiges Geben von Tipps und Hinweisen)</p> <p>Bewusstsein für Belastungspausen schaffen</p>	<p><u>Material:</u></p> <p>Übung 1 - Kastenoberteil - Kleinkasten</p> <p>Übung 2 - Keines</p> <p>Übung 3 - Kastenoberteil</p> <p>Übung 4 - 3-5 flache Pylonen</p>	Stationskarten zu den plyometrischen Übungen sind vorhanden

		<p>vorne. Die Endphase des Sprungs (Landing) geht in die Vorbereitungsphase (Ausholbewegung) des nächsten Sprungs über</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutze deine Arme als Schwungelement und halte die Landung zwischen den Sprüngen kurz</li> <li>- Mache 3-5 Sprünge in Folge</li> </ul> <p>Übung 3: Side to side box shuffle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition ist der aufrechte Stand neben dem Kastenteil. Der linke Fuß wird angehoben und mittig auf das Kastenteil gesetzt</li> <li>- Springe nun auf und über das Kastenteil auf die andere Seite</li> <li>- Lande mit dem rechten Fuß mittig auf dem Kastenteil und mit dem linken Fuß nebenan auf dem Boden</li> <li>- Nutze deine Arme als Schwungelement</li> <li>- Wiederhole diese Aktion in die entgegengesetzte Richtung</li> <li>- Führe etwa 6-8 Sprünge über das Kastenteil in Folge durch</li> </ul> <p>Übung 4: Lateral cone hop</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand am Ende der Pylonen-Reihe</li> <li>- Springe seitwärts und beidbeinig über die Pylonen und lande beidbeinig</li> <li>- Lande außerhalb der letzten Pylone auf dem äußeren Fuß und springe seitwärts und einbeinig in die entgegengesetzte Richtung</li> <li>- Lande anschließend wieder beidbeinig und springe seitwärts über die Pylonen bis zum anderen Ende der Pylonen-Reihe</li> <li>- Versuche gleichmäßige und geschmeidige Bewegungen zu machen</li> <li>- Absolviere 4 Richtungswechsel</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>Reflexion:          Habt ihr die Pausenzeiten eingehalten?          Warum sind die Pausenzeiten so wichtig?</p>			
10 min	<p><b>Einfache Reaktionsübungen mit Tennisbällen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zusammenfindung in Pärchen</li> <li>- Ziel ist es einen fallengelassenen Tennisball des Übungspartner zu fangen</li> <li>- Eine Person hält einen Tennisball in der ausgestreckten Hand, der Handrücken zeigt dabei nach oben; Die andere Person steht dieser gegenüber und berührt mit ihrer Fanghand den Handrücken der anderen Person (in deren Hand der Ball gehalten wird)</li> <li>- Signalgebung erfolgt über das Fallenlassen des Balls (optischer Reiz); Sobald der Ball fallen gelassen wird, muss die Person versuchen, den Ball noch vor dem Auftreffen auf den Boden zu fangen</li> <li>- Fallhöhe des Balls kann variiert werden</li> </ul> <p>Variation 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Um die Übung komplexer zu machen, können zwei Tischtennisbälle (jeweils einer pro Hand) verwendet werden</li> </ul> <p>Variation 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fangende Person schließt die Augen und muss auf akustischen Reiz („Hopp“) des Partners reagieren</li> </ul> <p>Reflexion:          Bestand die Schwierigkeit in der Reaktionsfähigkeit oder im Fangen des Balls?          Wie könnte man die Reaktionsfähigkeit noch trainieren?</p>	<p>Reaktionsfähigkeit verbessern</p> <p>Entwicklung eigener Varianten zum Training der Reaktionsfähigkeit durch Schülerinnen und Schüler</p> <p>Bewusstsein schaffen für kognitive Komponente der Schnelligkeit</p>	<p><u>Material:</u>          - Tennisbälle</p>		
15 min	<p><b>Sprint-Tac-Toe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufteilung der Klasse in 2 Teams und Aufreihung der Teams hinter ihrer Start-Pylone</li> </ul>	<p>Trainieren von Teilfähigkeiten der Schnelligkeit, die beispielsweise</p>	<p><u>Material:</u>          - 9 Hula-Hoop-Reifen</p>		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit dem Startsignal darf die erste Person jedes Teams mit einer Pylone loslaufen und diese im etwa 10 Meter entfernten Tic-Tac-Toe-Feld – bestehend aus neun Hula-Hoop-Reifen – absetzen</li> <li>- Nun rennt sie zu ihrem Team zurück, klatscht ab und die nächste Person in der Reihe läuft mit einer Pylone los</li> <li>- Ziel ist es wie beim klassischen Tic-Tac-Toe vor dem gegnerischen Team drei Pylonen in einer Reihe (gerade oder diagonal) zu setzen</li> <li>- Hat jedes Team seine drei Pylonen gesetzt und keine Reihe setzen können, so läuft die nächste Person des Teams los und darf nun eine der Pylonen im Spielfeld umsetzen</li> <li>- Das Spiel läuft so lange, bis ein Team drei Pylonen in einer Reihe setzen konnte (best-of-5)</li> </ul> <p>Reflexion: Reicht nur schnelles Laufen, um das Spiel zu gewinnen? Warum nicht?</p>	<p>in Sportsportarten von Bedeutung sind (Aktionsschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit, Entscheidungsschnelligkeit)</p> <p>Schülerinnen und Schüler erkennen komplexes Zusammenspiel physischer und mentaler Komponenten der Schnelligkeit</p>	<p>- 8 Pylonen (jeweils 4 in gleicher Farbe)</p>	
	<p>5 min</p>	<p><b>Alternative: Schere-Stein-Papier-Fangen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufstellung der Klasse auf beiden Seiten der Mittellinie mit; Jeweils 2 Personen stehen sich in einem Abstand von etwa 2 Metern gegenüber</li> <li>- Alle Pärchen starten gemeinsam und spielen eine Runde Schere-Stein-Papier</li> <li>- Der Gewinner der Runde muss möglichst schnell reagieren und versuchen den Verlierer vor der Volleyball-Grundlinie zu fangen; Schafft er dies, erhält er einen Punkt</li> <li>- Der Verlierer muss möglichst schnell entgegen seiner momentanen Standrichtung in gerader Linie weglaufen; Schafft er es bis zur Volleyball-Grundlinie, ohne gefangen zu werden, erhält der Fänger keinen Punkt</li> </ul>	<p>Trainieren von Teilfähigkeiten der Schnelligkeit, die beispielsweise in Sportsportarten von Bedeutung sind (Reaktionsschnelligkeit, Aktionsschnelligkeit, Antizipationsschnelligkeit)</p> <p>Schülerinnen und Schüler erkennen komplexes Zusammenspiel physischer und mentaler</p>		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nach jeder Runde rutscht eine Hälfte der Klasse um eine Person nach links/rechts und alle starten wieder gemeinsam</li> <li>- Nach einer von der Lehrkraft festgelegten Zeit endet das Spiel und die gewonnen Punkte können gezählt werden</li> </ul> <p>Reflexion: Reicht nur schnelles Laufen, um das Spiel zu gewinnen? Warum nicht?</p>	Komponenten der Schnelligkeit		
<b>Ausklang</b>	5 min	<p><b>Dynamisches Dehnen (3 Übungen)</b></p> <p>Übung 1: Hüfte und Oberschenkelvorderseite, Schulter und unterer Rücken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mache mit deinem linken Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne und setze deine Hände neben deinem linken (vorderen) Fuß auf</li> <li>- Das hintere (rechte) Bein ist vollkommen gestreckt, die Ferse darf den Boden verlassen und der Rücken ist gerade</li> <li>- Strecke nun den rechten Arm ausgetreckt über die Seite nach oben. Dein Blick folgt deinem Arm, so dass dein Oberkörper eine Rotation vollzieht</li> <li>- Führe anschließend den Ellenbogen deines rechten Armes möglichst nah an die Innenseite deines rechten Fußes. Dein rechtes Knie darf dabei etwas nach außen geschoben werden</li> <li>- Wiederhole diesen Bewegungsablauf 5-10 Mal pro Seite</li> </ul> <p>Übung 2: Hintere Oberschenkelmuskulatur und Gesäßmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Komm aus dem schulterbreiten Stand tief in die Hocke und berühre deine Zehenspitzen</li> </ul>	<p>Cool-down über dynamisches Dehnen</p> <p>Dehnungsübungen korrekt durchführen und verinnerlichen</p>	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungskarten</li> <li>- Optional Turn-/Gymnastikmatten</li> </ul>	<p>Übungskarten zu den dynamischen Dehnungsübungen sind vorhanden</p>

		<ul style="list-style-type: none"><li>- Die Ellenbogen drücken die Knie leicht nach außen und der Rücken bleibt möglichst gerade</li><li>- Strecke nun die Beine durch. Die Hände bleiben dabei möglichst an den Zehenspitzen</li><li>- Komm anschließend zurück in die Hocke</li><li>- Wiederhole diesen Bewegungsablauf 5-10 Mal</li></ul> <p>Übung 3: Wadenmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Suche dir ein freies Wandstück. Gehe in den Ausfallschritt und stütze dich mit den Händen an der Wand ab</li><li>- Deine Füße zeigen parallel nach vorne. Verlagere dein Gewicht nun auf das vordere Bein und drücke die Ferse deines hinteren Beins nun aktiv mit <u>wippenden Bewegungen</u> Richtung Boden. Dein hinteres Bein bleibt dabei gestreckt</li><li>- Wiederhole das Wippen etwa 15-20 Mal pro Seite</li></ul> <p>Reflexion: Wie fühlt sich das dynamische Dehnen im Vergleich zum statischen Dehnen von letzter Woche an?</p>			
--	--	--	--	--	--

# Station 1

## Dynamisches Dehnen: Hüfte und Oberschenkelvorderseite, Schulter und Rücken

### Material:

- Optional Turn-/Gymnastikmatte

- Mache mit deinem linken Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne und setze deine Hände neben deinem linken (vorderen) Fuß auf
- Das hintere Bein ist gestreckt, die Ferse darf den Boden verlassen und der Rücken ist gerade
- Führe nun den rechten Arm ausgestreckt über die Seite nach oben. Dein Blick folgt deinem Arm, sodass dein Oberkörper eine Rotation vollzieht
- Führe anschließend den rechten Ellenbogen möglichst nah an die Innenseite des rechten Fußes; dein rechtes Knie darf dabei etwas nach außen geschoben werden
- Wiederhole diesen Bewegungsablauf etwa 5-10 Mal pro Seite



### **Beachte!**

Im Rahmen des Cool-downs sollten dynamische Dehnungen intermittierend – d. h. leicht und langsam – durchgeführt werden.

## Station 2

### Dynamisches Dehnen: Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Material:  
- Optional Turn-/Gymnastikmatte

- ➔ Komm aus dem schulterbreiten Stand tief in die Hocke und berühre deine Zehenspitzen
- ➔ Die Ellenbogen drücken die Knie leicht nach außen und der Rücken bleibt möglichst gerade
- ➔ Strecke nun die Beine; deine Hände bleiben dabei möglichst an den Zehenspitzen
- ➔ Komm anschließend zurück in die tiefe Hocke
- ➔ Wiederhole diesen Bewegungsablauf 5-10 Mal



### **Beachte!**

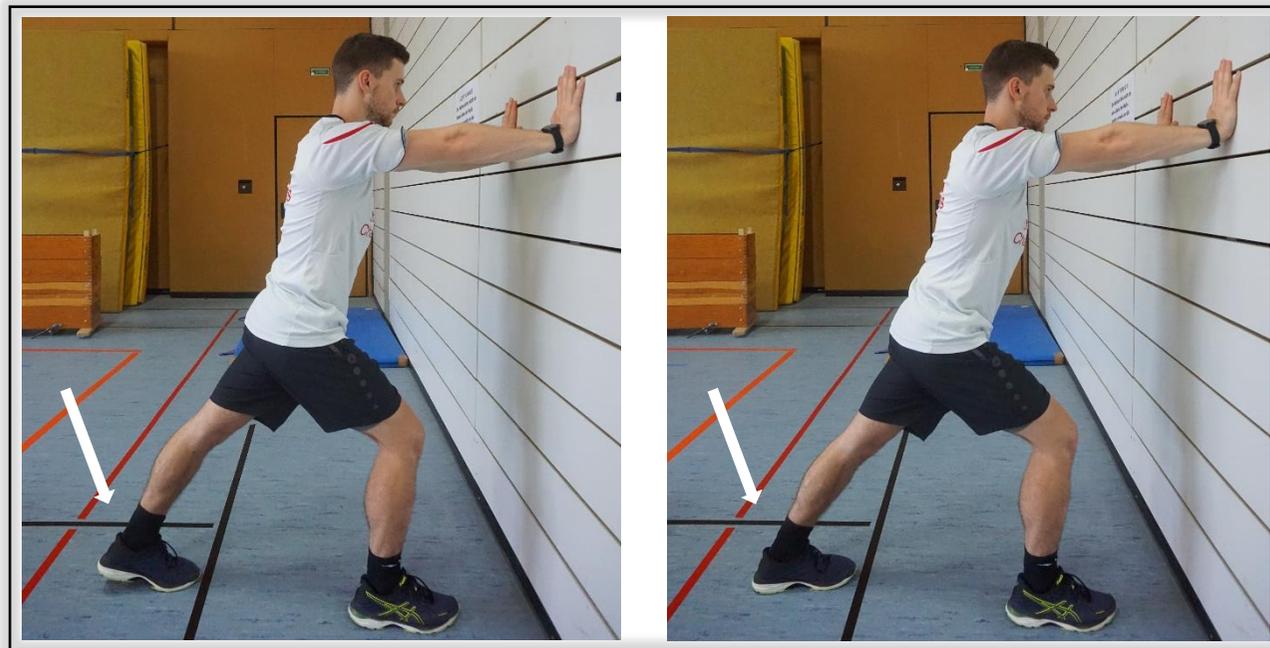
Im Rahmen des Cool-downs sollten dynamische Dehnungen intermittierend – d. h. leicht und langsam – durchgeführt werden.

## Station 3

Material:  
- Wand zum Abstützen

### Dynamisches Dehnen: Wadenmuskulatur

- ➔ Suche dir ein freies Wandstück; gehe in den Ausfallschritt und stütze dich mit den Händen an der Wand ab
- ➔ Verlagere dein Gewicht nun auf das vordere Bein und drücke die Ferse des hinteren Beins aktiv mit wippenden Bewegungen Richtung Boden; dein hinteres Bein bleibt dabei gestreckt und die Füße zeigen parallel nach vorne
- ➔ Wiederhole das Wippen etwa 15-20 Mal pro Seite



### **Beachte!**

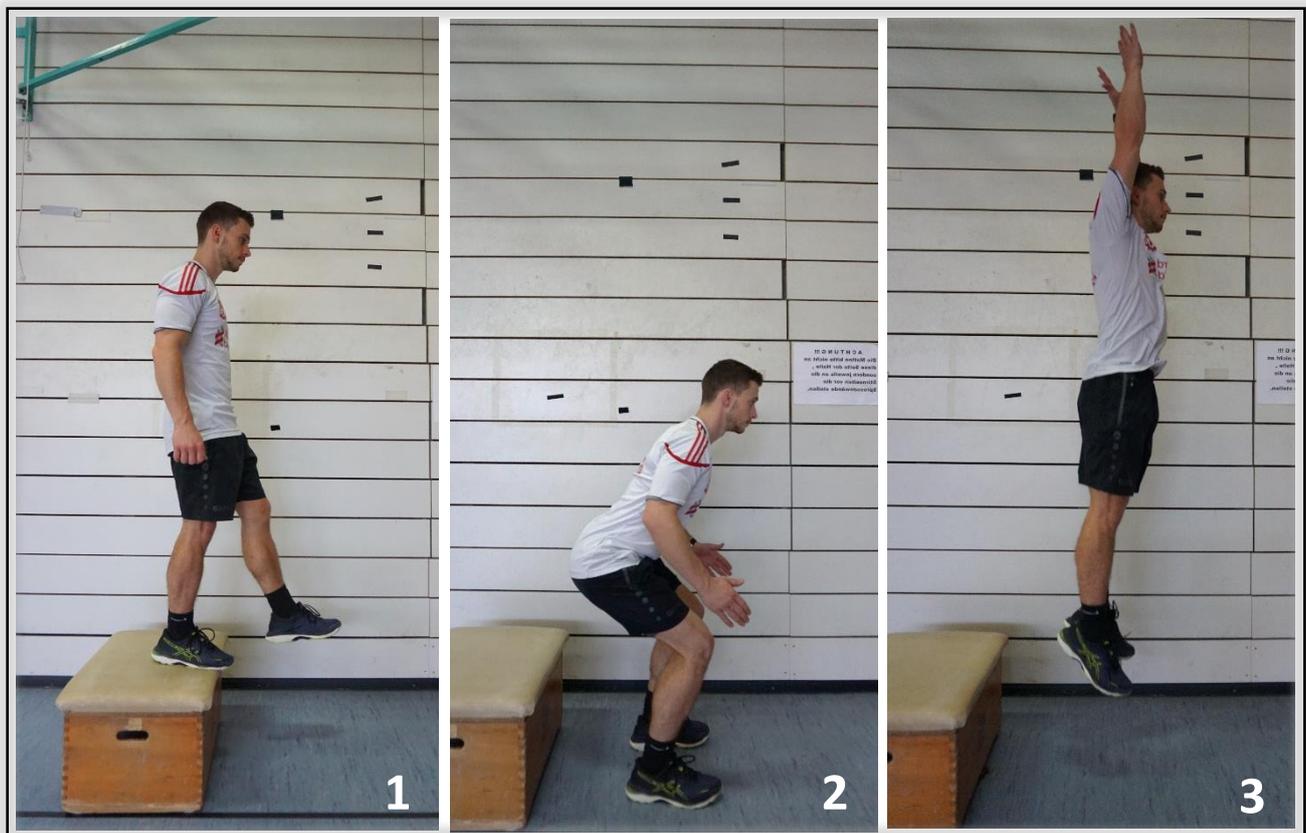
Im Rahmen des Cool-downs sollten dynamische Dehnungen intermittierend – d. h. leicht und langsam – durchgeführt werden.

## Station 1: Drop jump

### Material:

- Kastenoberteil
- Kleinkasten

- ➔ Ausgangsposition ist der Hüftbreite Stand auf dem Kleinkasten; die Zehen sind nahe der vorderen Kante
- ➔ Mache einen Schritt nach vorne vom Kleinkasten herab und lande auf beiden Füßen
- ➔ Versuche den Zeitpunkt der Landung zu antizipieren und springe nach möglichst kurzer Bodenkontaktzeit so schnell und kraftvoll wie möglich nach oben ab
- ➔ Nutze deine Arme als Schwungelement



*Anmerkung.* Drop jump: (1) Schritt vom Kleinkasten; (2) Landung; (3) reaktiver Sprung

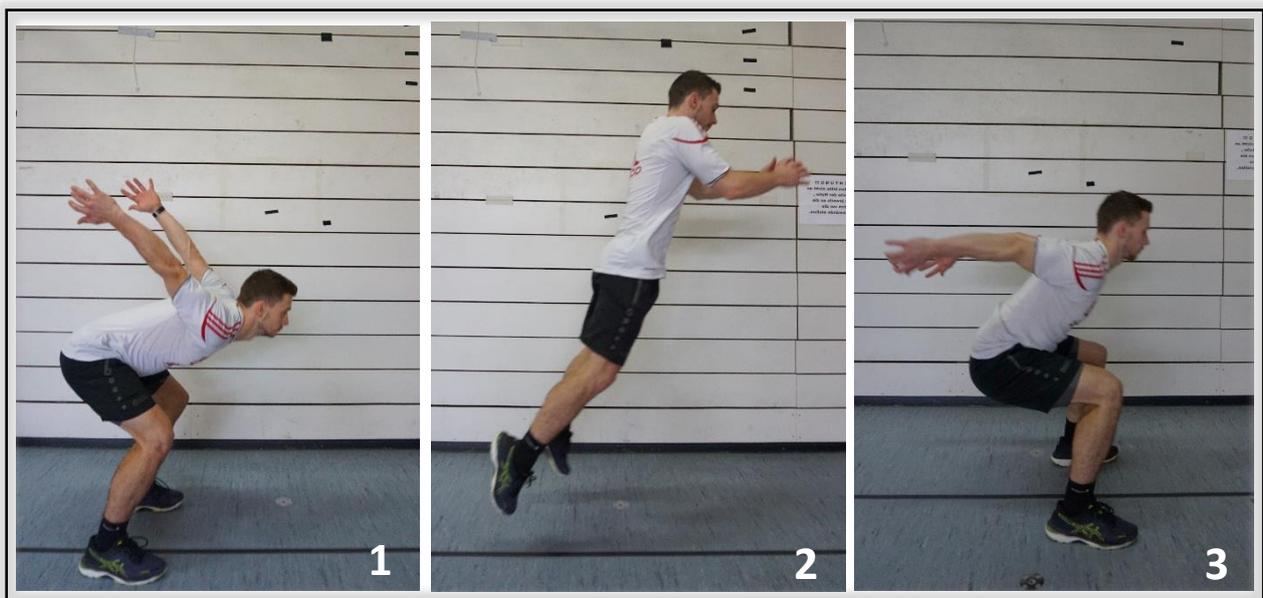
### **Beachte!**

Gib deinem Körper nach jedem Sprung genug Erholungszeit, sodass du jeden Sprung mit 100 % Intensität durchführen kannst. In der Zwischenzeit können deine Mitschülerinnen und Mitschüler ihren Sprung durchführen, bevor du erneut an der Reihe bist. Führe maximal 6-8 Sprünge durch.

## Station 2: Double leg hops

Material:  
- keines

- Die Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand
- Gehe in die Squat-Position (Ausholbewegung) und springe so weit wie möglich nach vorne
- Lande kontrolliert und springe direkt nach der beidbeinigen Landung erneut so weit es geht nach vorne. Die Endphase des Sprungs (Landung) geht in die Vorbereitungsphase (Ausholbewegung) des nächsten Sprungs über
- Nutze deine Arme als Schwungelement und halte die Landung zwischen den Sprüngen kurz
- Mache 3-5 Sprünge in Folge



*Anmerkung.* Double leg hops: (1) Absprung; (2) Flugphase; (3) Landung und Vorbereitung auf nächsten Absprung

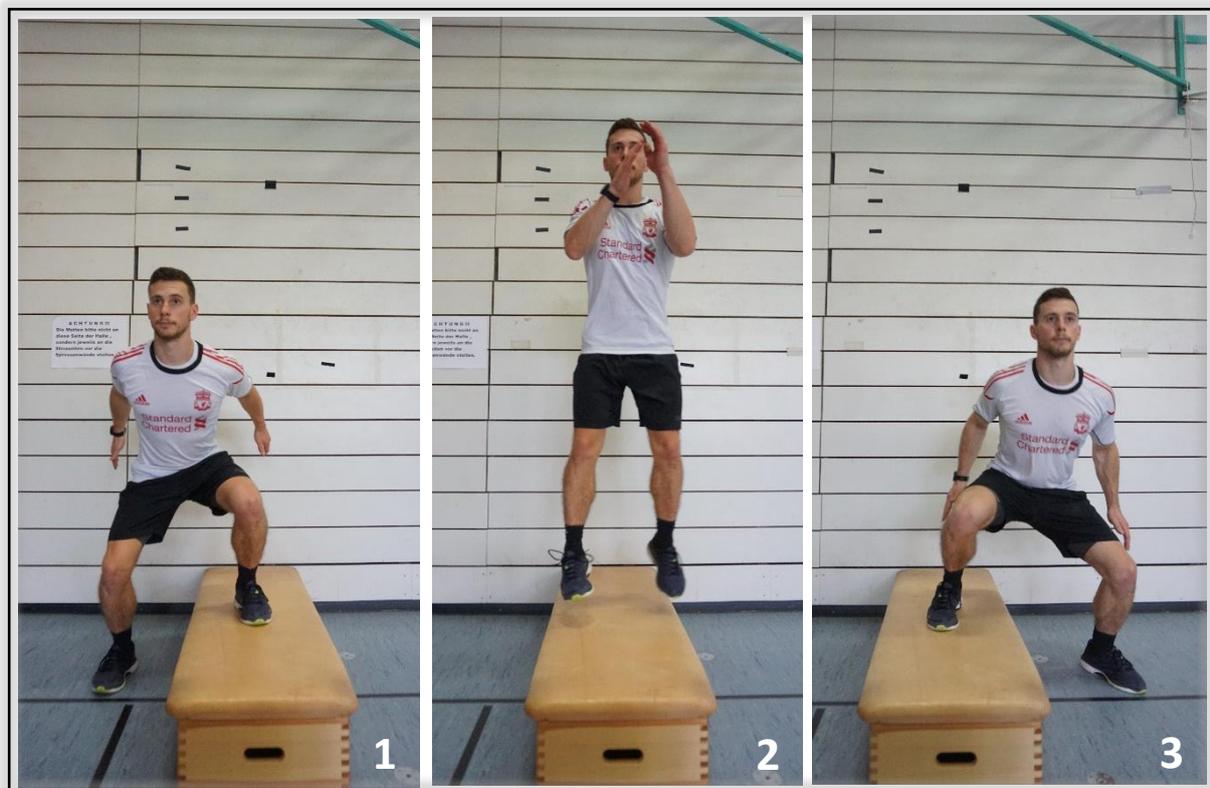
### **Beachte!**

Gib deinem Körper nach jeder Sprungfolge genug Erholungszeit, sodass du jede Sprungfolge mit 100 % Intensität durchführen kannst. In der Zwischenzeit können deine Mitschülerinnen und Mitschüler ihre Sprünge durchführen, bevor du erneut an der Reihe bist. Absolvier deine Sprünge nicht zeitgleich mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern, sondern nacheinander. So fällt es einfacher die Erholungszeiten einzuhalten. Führe maximal 3-4 Sprungfolgen durch.

## Station 3: Side to side box shuffle

Material:  
- Kastenoberteil

- ➔ Ausgangsposition ist der aufrechte Stand neben dem Kastenteil; der linke Fuß wird angehoben und mittig auf das Kastenteil gesetzt
- ➔ Springe nun auf und über das Kastenteil auf die andere Seite
- ➔ Lande mit dem rechten Fuß mittig auf dem Kastenteil und mit dem linken Fuß nebenan auf dem Boden
- ➔ Nutze deine Arme als Schwungelement
- ➔ Wiederhole diese Aktion in die entgegengesetzte Richtung
- ➔ Führe etwa 6-8 Sprünge über das Kastenteil in Folge durch



*Anmerkung.* Side to side box shuffle: (1) Startposition; (2) Sprung über Kastenoberteil; (3) Landung auf anderer Seite

### **Beachte!**

Gib deinem Körper nach jeder Sprungfolge genug Erholungszeit, sodass du jede Sprungfolge mit 100 % Intensität durchführen kannst. In der Zwischenzeit können deine Mitschülerinnen und Mitschüler ihre Sprünge durchführen, bevor du erneut an der Reihe bist.

Führe maximal 3-4 Sprungfolgen durch.

## Station 4: Lateral cone hop

### Material:

- 3-5 flache Pylonen  
(Abstand: 60-90 cm)

- ➔ Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand am Ende der Pylonen-Reihe
- ➔ Springe seitwärts und beidbeinig über die Pylonen und lande beidbeinig
- ➔ Lande außerhalb der letzten Pylone auf dem äußeren Fuß und springe seitwärts und einbeinig in die entgegengesetzte Richtung
- ➔ Lande anschließend wieder beidbeinig und springe seitwärts über die Pylonen bis zum anderen Ende der Pylonen-Reihe
- ➔ Absolviere 4 Richtungswechsel



*Anmerkung.* Lateral cone hop: (1) Übergang zwischen Landungs- und Absprungphase zwischen den Pylonen; (2) Flugphase; (3) Landung auf dem äußeren Bein nach letzter Pylone; (4) Absprung über äußeres Bein zur Richtungsänderung

### **Beachte!**

Gib deinem Körper nach jeder Sprungfolge genug Erholungszeit, sodass du jede Sprungfolge mit 100 % Intensität durchführen kannst. In der Zwischenzeit können deine Mitschülerinnen und Mitschüler ihre Sprünge durchführen, bevor du erneut an der Reihe bist. Führe maximal 3-4 Sprungfolgen durch.