

Shuttlesprints

Beschreibung: Es wird zwischen den Markierungen hin und auch wieder zurück gesprintet.

Bei einem Shuttle Sprint wird die Beinmuskulatur gefordert. Auf Grund des Wendens und der meist kurzen Distanz wird eine extreme Schnellkraft und Beweglichkeit gefordert.

Durchführung: Man sprintet so schnell man kann zum markierten Ziel und berührt dies mit der Hand. Im direkten Anschluss sprintet man die Distanz zurück zum Ausgangspunkt und berührt auch diese Markierung.

Materialien: zwei Pylonen/ Hütchen zur Begrenzung.



Spiegellauf

Beschreibung: Mit dieser Übung wird die schnelle Beinarbeit sowie die Reaktionsfähigkeit trainiert werden. Die Fortbewegung soll dynamisch und leicht bleiben.

Durchführung: Es gibt zwei gleichgroß abgegrenzte Felder. Jeder stellt sich in einem Feld dem anderen gegenüber auf. Person A bewegt sich im abgegrenzten Feld und Person B versucht ständig die Bewegungen von A zu imitieren. Alle Arten von schnellen Bewegungen sind erlaubt.

Materialien: sechs Pylonen/Hütchen zur Begrenzung des Feldes.

