

Schnelligkeitsausdauer-/ Schnellkraftausdauer-Zirkel 2

Dauer:

12 Minuten netto (plus Auf-/Abbau)

Durchführung:

Zeitnahme 30-30 bis 45-15

(Verhältnis Belastung – Pause)

Schema/Typ:

SA-Zirkel mit Kraftelementen

(Beine-Arme-Beine-Rumpf)

Material:

2x Medizinball (2,6)

4x Kleine Matte (4,8,10,12)

1x Kleiner Kasten (11)

8x Markierungshütchen (1,5,9)

Ggf. Kurzhantel (11)

Übungen/Stationen:

1. Kreuzsprints
2. Überkopf-Schockwürfe
3. Blocksprung
4. Frontaler Stütz (Plank)
5. Butterfly-Lauf
6. Seitliche Schockwürfe
7. Angriff-Lösen
8. Seitlicher Stütz (Sideplank)
9. Japantest
10. Liegestütz
11. Übersteiger
12. Rückwärtiger Stütz (Reverse Plank)



1

Kreuzsprints

**Kreuzschrittlauf:
Richtungs- und
Beinwechsel nach 9m**



2

Schlagwürfe

Überkopf-Schocken
auf Bank (alt.:
Wackelbrett) stehend



3

Block-Block

**Blocksprung am Netz
nach Sidestep
abwechselnd rechts/links**



4

Frontaler Stütz

Unterarm-Zehenstand
„Plank“

ggf. mit diagonalem
Arm-/Beinheben



5

Butterfly-Lauf

8-Lauf um 4 Hütchen



6

Seitliche Schockwürfe

jeweils 2 Schockwürfe
abwechselnd rechts / links



7

Angriff-Lösen

Anlaufschritte und Lösen vom Netz



8

Seitlicher Stütz

Hüft-/Beinheben im
seitlichen Unterarmstütz
Seitenwechsel nach
Halbzeit



9

Japan-Test

**Tiefe Seitstellsprints
mit Berührung der
Markierung**



10

Liegestütz

Beidarmiger Liegestütz



1 1

Übersteiger

Einbeinige
Übersteiger-Sprünge
auf/über kleinem Kasten
ggf. mit Kurzhanteln



1 2

Rückwärtiger Stütz

Rückwärtiger Unterarmstütz

abwechselnd Beinheben
bzw. Knie zur Brust



Aufbauplan

