

## **Schnelligkeit**

Schnelligkeit im Sport ist die Fähigkeit, aufgrund kognitiver Prozesse maximaler Willenskraft und der Funktionalität des Nerv-Muskel-Systems höchstmögliche Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten unter bestimmten gegebenen Bedingungen zu erzielen (1).

In dieser Disziplingruppe wird die Frequenzschnelligkeit bei zyklischen Bewegungen abgeprüft. Dabei handelt es sich um wiederholende, gleiche Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände bei kurzen Belastungszeiten.

Im Angebot z.B.:

50 m- und 100 m-Lauf

25 m Schwimmen

200 m Radfahren

Gerätturnen