

# 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

