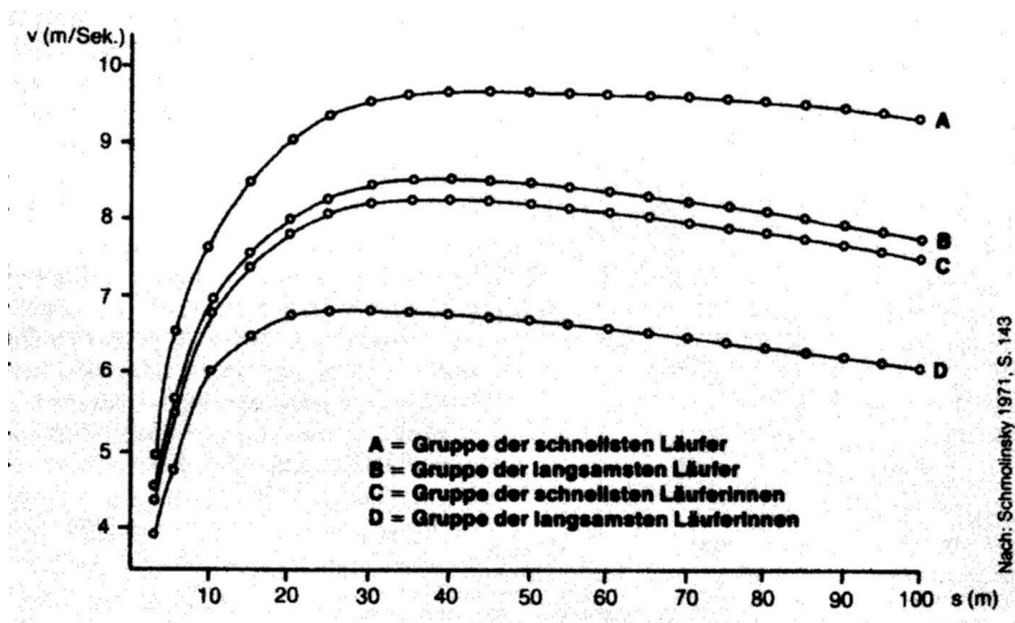


Thema: Schnelligkeit - eine konditionelle Fähigkeit

Arbeitsanweisung:

- 1.) Stelle¹ die Prinzipien des Schnelligkeitstrainings dar.
- 2.) Begründe² in der Auswertung des *Diagramms 1* Schlussfolgerungen für dein eigenes Schnelligkeitstraining.
(Hilfe beim Lösen: Kurven in Phasen gliedern und daraus Ergebnisse ziehen; Geschwindigkeitsgipfel der einzelnen Kurven markieren und im Vergleich der Qualifikationsgrade Rückschlüsse ziehen).

Diagramm 1 Kurvenverlauf der Laufgeschwindigkeit beim 100m-Lauf.



Viel Glück für deine erste Sportklausur! ☺

¹ Darstellen = Bekannte Sachverhalte, Zusammenhänge oder Positionen strukturiert und fachsprachlich korrekt darlegen

² Finen komplexen Sachverhalt eiaenständia auf *Gesetzmäßi*akeiten zurückführen bzw. hinsichtlich Ursachen und