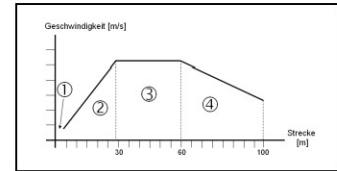


# Infokarte Reaktionsphase ①



**Ziel:** In möglichst kurzer Zeit auf einen Startschuss reagieren.

**Info:** Die Reaktionsphase besteht beim 100m-Sprint aus einer Einfachreaktion; Signal (Startschuss) und Reaktion (Start) sind festgelegt. Durch Training ist eine Verbesserung um ca. 10% bis 15% möglich.

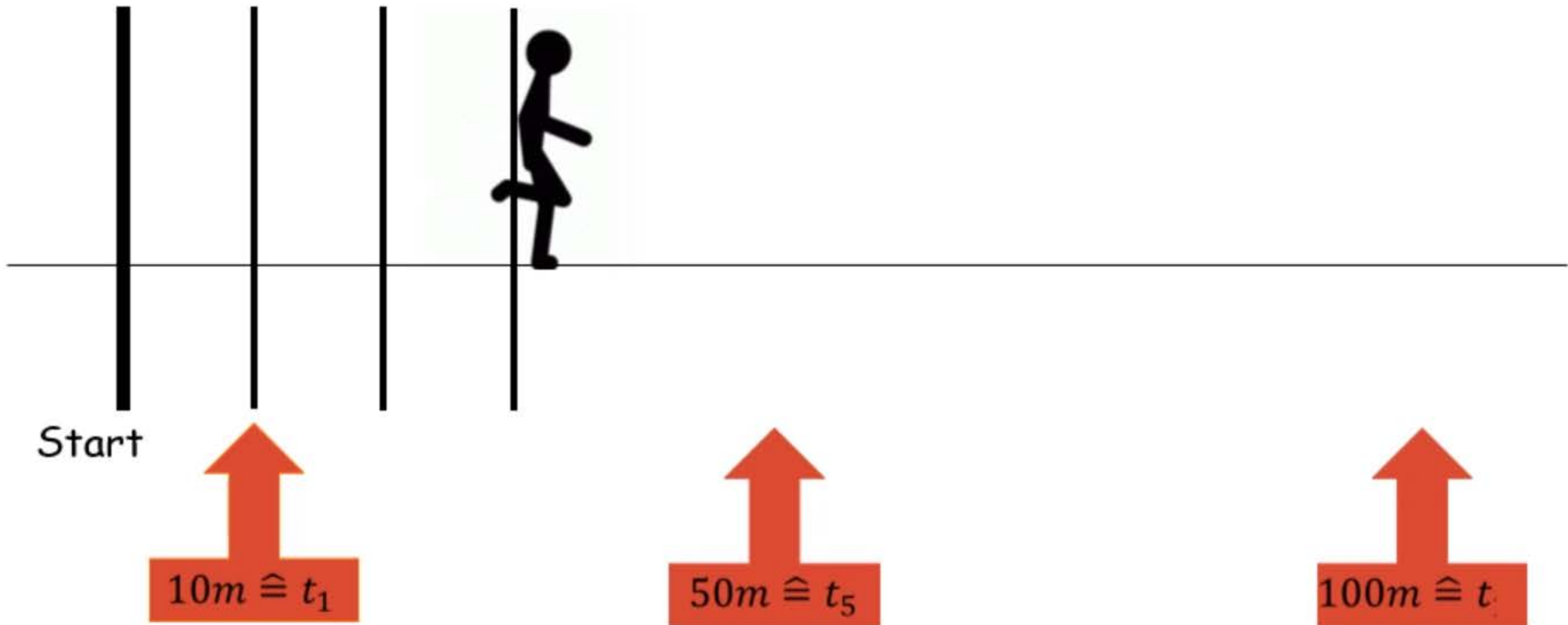
**Training:** Meist wird die Reaktionsschnelligkeit für den Sprintstart in Kombination mit dem Antritt geschult. Häufig eingesetzte Trainingsmittel sind z.B. „Starts aus allen Lagen“ oder Übungen aus dem Sprint-ABC, die eine zeitlang durchgeführt werden und bei denen dann auf ein Signal hin losgesprintet werden muss.

**Beispiel:** Starts aus allen Lagen

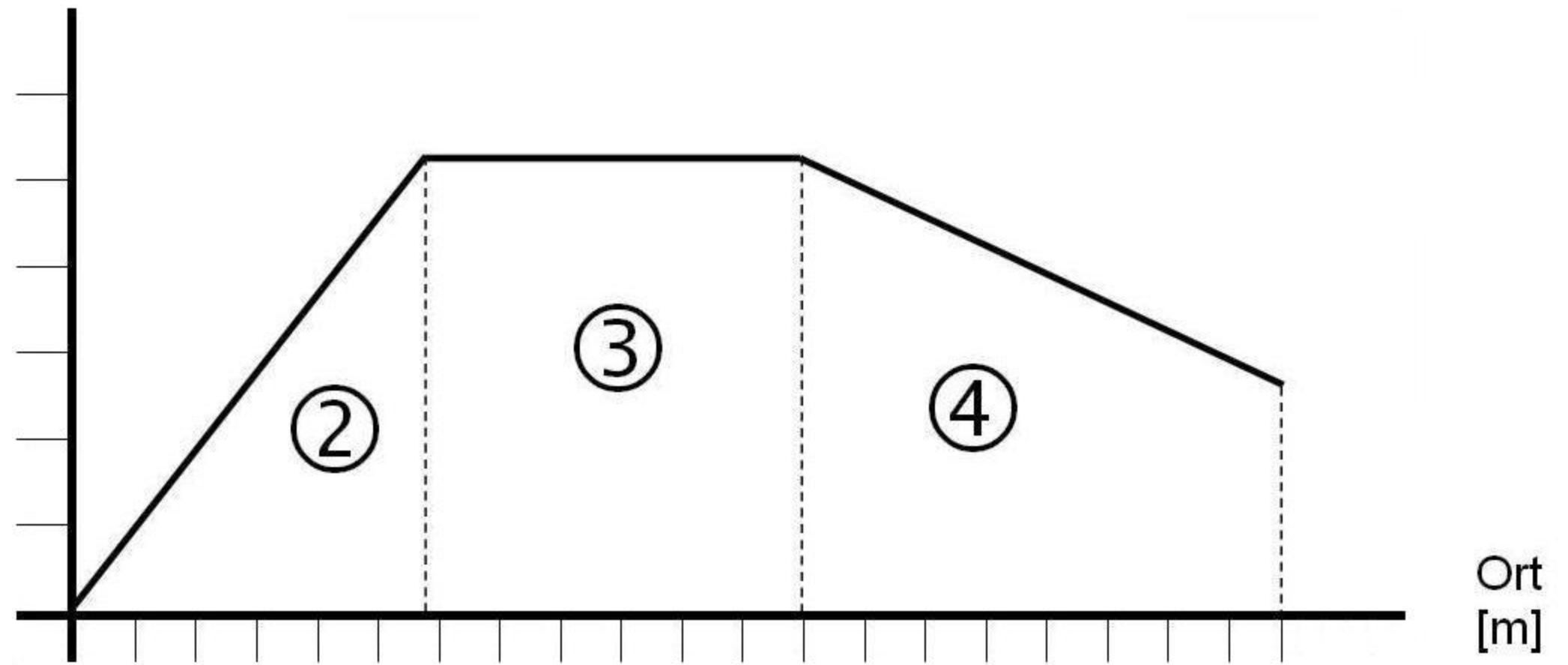


# 100m Sprint - Test

00:05.47



Geschwindigkeit [m/s]



Ort [m]



# Wiederholung: typischer Phasenverlauf

Bearbeite zum Einstieg diese interaktive Aufgabe und prüfe dein Wissen zu den 4 Phasen beim Sprint.

## Clicker-Fragen

Alle Versuche ansehen (0 abgegeben)

Bringe die Phasen in die richtige Reihenfolge.

1  2  3  4

Beschleunigungsphase

Phase mit abfallender Geschwindigkeit

Phase mit gleichbleibender Geschwindigkeit

✓ Überprüfen



◀ Auswertung 100m Sprint

Direkt zu:



Infokarte Reaktionsphase ▶