

Kapitel 1	Einführung	5
	Kraft, Takt, Tempo, Beschleunigung – zur Geschichte der Schnelligkeit im Sport (M. Thomas)	8
	Die untergeordnete Rolle der Schnelligkeit im Sport der vor-neuzeitlichen Welt	9
	Raumquantifizierte Schnelligkeit als Takt im höfischen Adelssport der frühen Neuzeit	11
	Zeitquantifizierte Schnelligkeit als Beschleunigung im Sport der Neuzeit	11
Kapitel 2	Schnelligkeit der Bewegungen – ein Phänomen der körper- lichen Leistungsfähigkeit (D. Lühenschloß & B. Dierks)	15
	Innere Bedingungen: Schnelligkeit der Nervenleitprozesse und Kontraktionsgeschwindigkeit der Muskulatur	16
	Schnelligkeitsentwicklung im Kindes- und Jugendalter	23
	Dimensionen der Schnelligkeit: Elementare, komplexe und Handlungsschnelligkeit	33

Kapitel 3	Ziele, Mittel (Inhalte) und Methoden des Schnelligkeitstrainings (D. Lühnenschloß)	45
	Ziele	46
	Mittel (Inhalte)	49
	Methoden	51
Kapitel 4	Schnelligkeitstraining in der Sportpraxis (D. Lühnenschloß & B. Dierks)	61
	Training der elementaren Schnelligkeit	62
	Training der komplexen Schnelligkeit	76
	Training der Handlungsschnelligkeit (am Beispiel Handball).....	95
Kapitel 5	Übungssammlung für die Schulung der Schnelligkeit (D. Lühnenschloß & B. Dierks)	105
	Schnell reagieren – Reaktionsübungen	108
	Schnell agieren – Aktionsschnelligkeit schulen.....	119
	Frequenzschnelligkeit verbessern	123
	Schnell beschleunigen – Beschleunigungsübungen.....	127
	Maximale Schnelligkeit entwickeln.....	133
	Schnell spielen und handeln – Handlungsschnelligkeit ausbilden	139
Anhang	Literaturverzeichnis	149