Was ist Schnelligkeit ?

Schnelligkeit ist die Fähigkeit, Signale aufzunehmen und mit **körperlichen Bewegungen in höchster Geschwindigkeit** zu reagieren.

Die Schnelligkeit lässt sich in

- **Reaktionsschnelligkeit** und **Bewegungsschnelligkeit** untergliedern.

Die **Reaktionsschnelligkeit** ermöglicht es einem Sportler, in kürzester Zeit auf ein Signal oder einen Reiz zu reagieren und eine Bewegungshandlung folgen zu lassen.

Bewegungsschnelligkeit ist die Fähigkeit, eine Bewegung in kürzester Zeit auszuführen. Dabei sind zyklische (sich wiederholende Bewegungsabläufe wie zum Beispiel beim Schwimmen) und azyklische Bewegungshandlungen (Bewegungsziel wird durch einen einmaligen Ablauf erreicht wie zum Beispiel beim Kugelstoßen) möglichst schnell umzusetzen.