

# Bewegungstempo



„Bewegungstempo“ beschreibt die Schnelligkeit oder Frequenz einer Bewegung.

Das Bewegungstempo als qualitatives und quantitatives Bewegungsmerkmal kann zur Beschreibung von Teil- oder Ganzkörperbewegungen verwendet werden.

Denk daran, dass maximales Bewegungstempo nicht automatisch zu besseren Leistungen führt und sich sogar negativ auswirken kann. Vor allem in der Vorbereitungsphase von azyklischen Bewegungen muss das Tempo wohl dosiert werden. Gut zu erkennen ist dies beim Weitsprung, bei dem die Anlaufgeschwindigkeit kontinuierlich gesteigert wird. Das am Brett erreichte Tempo sollte jedoch etwas unter der persönlichen Maximalgeschwindigkeit liegen, um eine ideale Ausgangslage für den Absprung schaffen zu können.

## Beispiele

Im Radsport fallen die Unterschiede zwischen Amateuren und Profis meist auch bei der Betrachtung der Trittfrequenz auf. Bevorzugen Gelegenheitsfahrer eine eher langsame Frequenz (ca. 60 U/min), sind bei Profis häufig Frequenzen von 90-110 U/min zu beobachten. Eine hohe Trittfrequenz ist aufgrund der geringeren Kräfte gelenkschonender und aus Stoffwechselsicht besser für Ausdauerbelastungen geeignet.

[Bewegungslehre, Sport](#)

From:

<https://herr-zimmerer.de/> - **herr-zimmerer.de**

Permanent link:

<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:bewegungstempo>

Last update: **2016/03/15 09:49**

