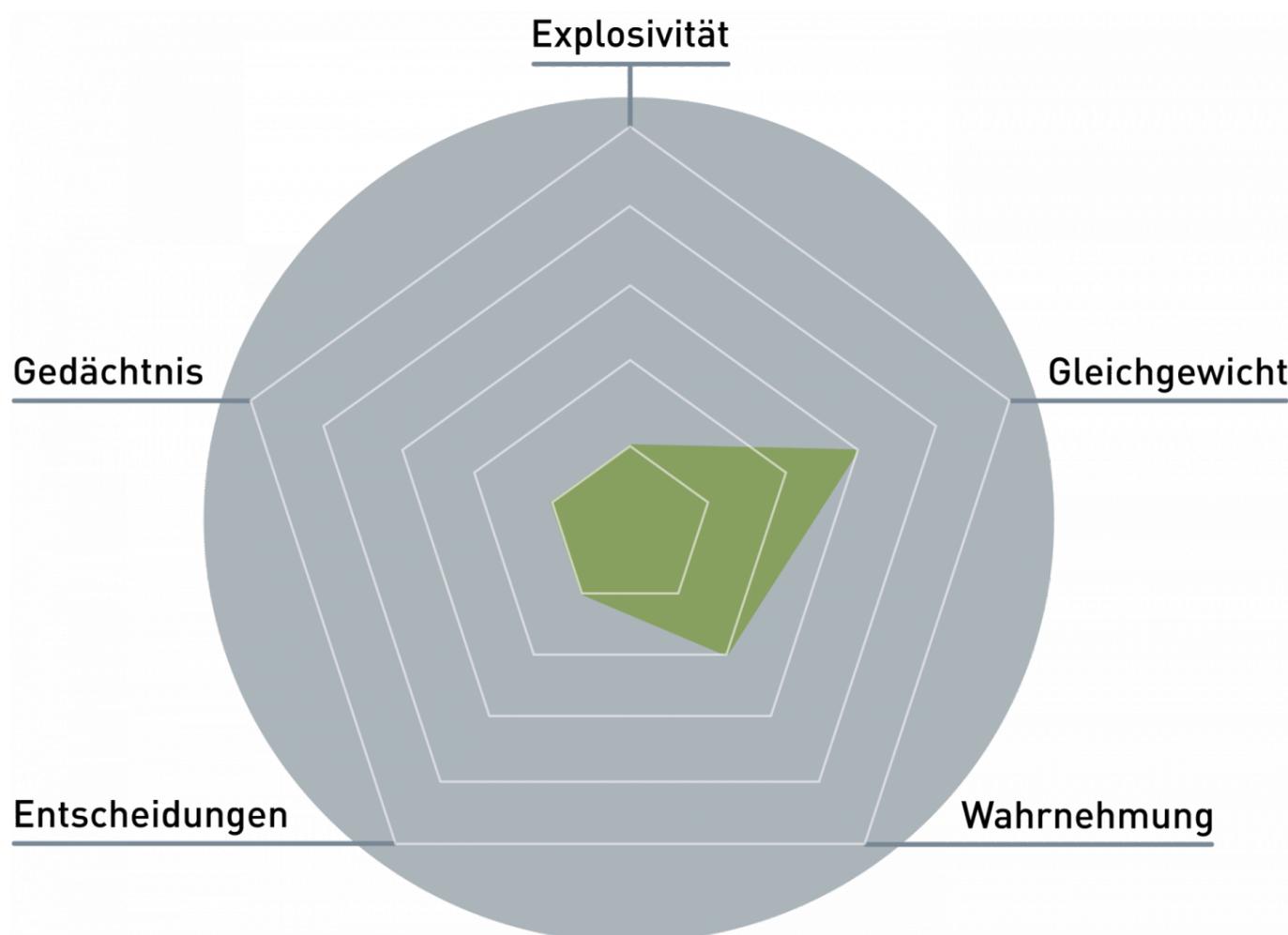


# Agility Based Exercise Training – Einsteiger: Reaktives Tapping

Bei dieser Übung wird das Gleichgewicht durch konstante Gewichtsverlagerung sehr dynamisch trainiert. Zusätzlich wird die Wahrnehmung gefordert.

Eine Person steht in der Mitte zwischen vier bis sechs farbigen Markierungen. Diese muss sie auf ein Signal der Leiterin/des Leiters mit einem Fuss berühren. Ziel ist es, das Gleichgewicht zu halten und die Markierungen nur anzutippen.



## Variation

- Die Standbedingung (beidbeinig, Tandemstand, Einbeinstand) den Fähigkeiten der Teilnehmenden anpassen

## einfacher

- Gleichgewicht: Frequenz der Signale langsamer wählen und den Stand vereinfachen
- Entscheidungen: Richtungen anzeigen statt Farben

## schwieriger

- Explosivität: Auf einer Erhöhung stehen, Ziele am Boden platzieren oder die Geschwindigkeit der Signale erhöhen
- Gleichgewicht: Auf einem Bein, auf instabiler Unterlage, mit Händen hinter dem Rücken oder an einem Ball
- Gedächtnis: Vor der Übung der Person eine Zahlen-, Buchstaben- oder Wortfolge geben, die sie nach der Übung wiedergeben muss
- Entscheidungen: Ein zweites Signal, welches angibt, mit welchem Fuss das Ziel berührt werden muss
- Wahrnehmung: Mehrere Signale im Raum verteilen, von denen nur eines aktiv ist

**Bemerkung:** Besonders darauf achten, dass die Teilnehmenden die Markierungen nur antippen und nicht das Gewicht darauf lagern.

**Material:** Hütchen, [BFU-Balance-Discs](#), [Level-Mental-Karten BFU](#) (doppelt), Seil

---

Quelle: Eric Lichtenstein, MSc Exercise and Health Sciences, esa-Leiter, Ausbilder  
Bewegungsförderung im Alter, Doktorand



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**