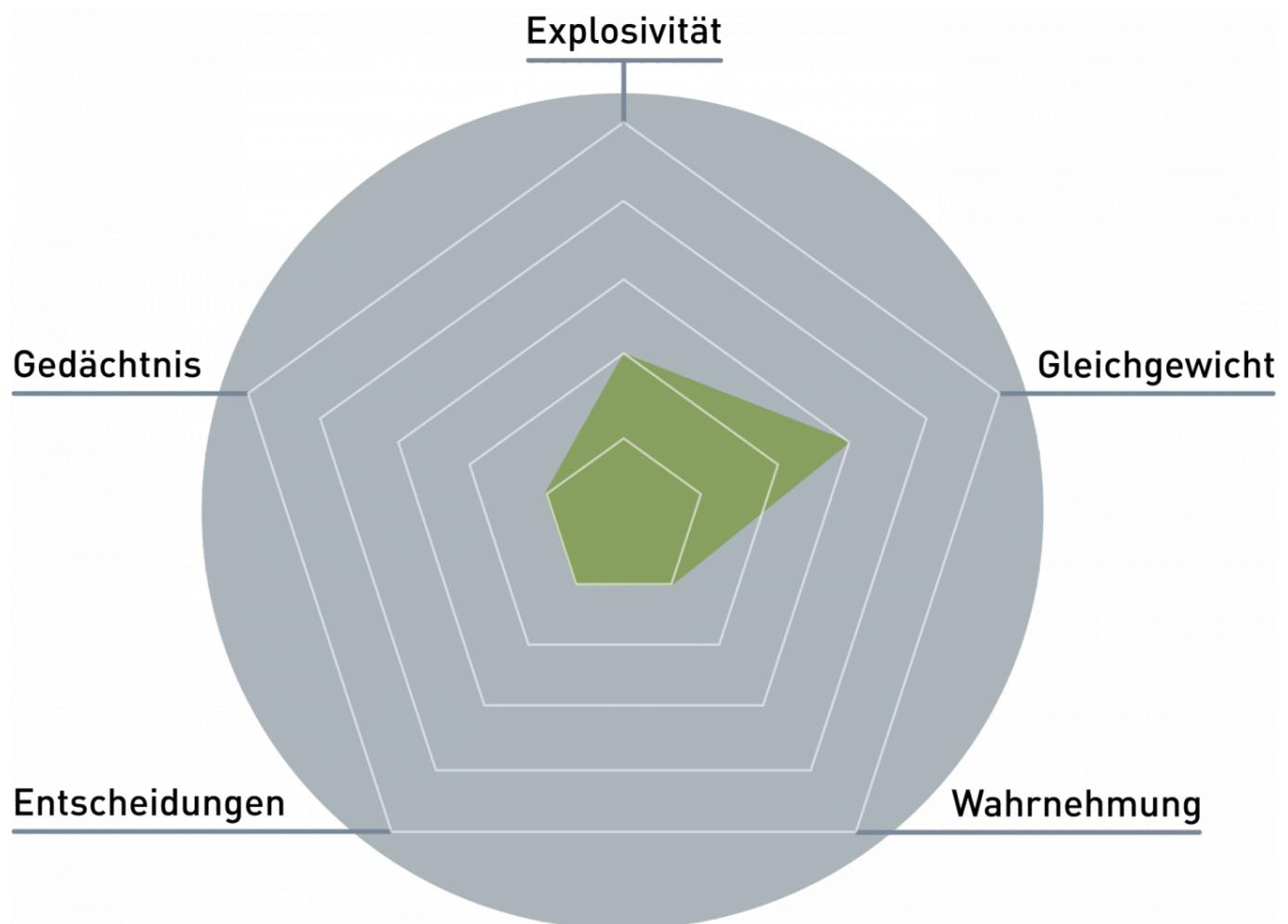


# Agility Based Exercise Training – Einsteiger: Zeitunglesen

Die Übung schult die Wahrnehmung und schnelles Reagieren. Auf Grund der bremsenden Natur wirkt sie sich auch auf die Explosivität aus.

Die Teilnehmenden bewegen sich auf die/den Leiter/in bzw. auf eine Linie zu und müssen stoppen, sobald die/der Leiter/in das Signal gibt (z.B. durch eine Umdrehung, wie im klassischen Kinderspiel). Ziel ist es, möglichst bewegungslos stehenzubleiben.



## Variation

- Die/der Leiter/in kann das Haltesignal vom klassischen Umdrehen zu codierten Anweisungen ändern

## einfacher

- Explosivität: langsame Bewegungsgeschwindigkeit
- Gleichgewicht: Auf beiden Beinen anhalten
- Wahrnehmung: Signal rufen oder pfeifen statt es visuell anzuzeigen

## schwieriger

- Entscheidungen: Signal variieren und codieren. Ein Signal kann z.B. verwendet werden, um anzugeben, welches Bein beim Stopp vorne sein soll. Ein zusätzliches Signal kann verwendet werden, um das erste Signal zu bestätigen oder umzukehren, was die kognitive Belastung deutlich erhöht
- Gleichgewicht: Die Teilnehmenden müssen einen Ball in beiden Händen halten oder im Tandemstand oder gar auf einem Bein anhalten
- Gedächtnis: Vor der Übung der Person eine Zahlen-, Buchstaben- oder Wortfolge geben, die sie nach der Übung wiedergeben muss
- Explosivität: Teilnehmer müssen sich schneller bewegen
- Wahrnehmung: Das Signal wird nicht direkt vor den Teilnehmenden präsentiert, sondern an anderer zufälliger Stelle im Raum

**Bemerkung:** Um Zusammenstöße zu vermeiden, ist das Überqueren einer Linie ein besseres Ziel als das Berühren der Leiterin oder des Leiters.

**Material:** Farbige Objekte (z.B. Hütchen, Bälle, [BFU-Balance-Discs](#), [Level-Mental-Karten BFU](#)) als Signale

---

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**