

Reaktionsspiele: Plätze wechseln

Das Ziel dieser Übung ist so schnell wie möglich zu reagieren. In einem Kreis werden die Teilnehmer nummeriert und müssen den Platz wechseln, wenn ihre Zahl aufgerufen wird.

Die Gruppe bildet einen Kreis (sitzend, stehend). In der Mitte des Kreises steht ein Fänger. Jeder Kreisspieler erhält eine Nummer. Zwei Nummern werden aufgerufen, welche ihre Plätze wechseln müssen. Der Fänger versucht, einen Läufer zu fangen, der ihn ablösen muss.



Variation

Mehrere Nummern gleichzeitig aufrufen.

Die Nerven spielen mit – Die Reaktionsfähigkeit – also das Reagieren auf ein Signal – kann nur in beschränktem Mass verbessert werden. Sie ist zu einem Teil durch das Nervensystem bzw. der Nervleitgeschwindigkeit vorbestimmt. Durch reaktive Übungsformen können aber die Konzentrationsfähigkeit, die Antizipation sowie die Bewegungshandlung nach der Reaktion sehr gut trainiert werden – und so zu einer verbesserten Reaktionsfähigkeit führen.

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO