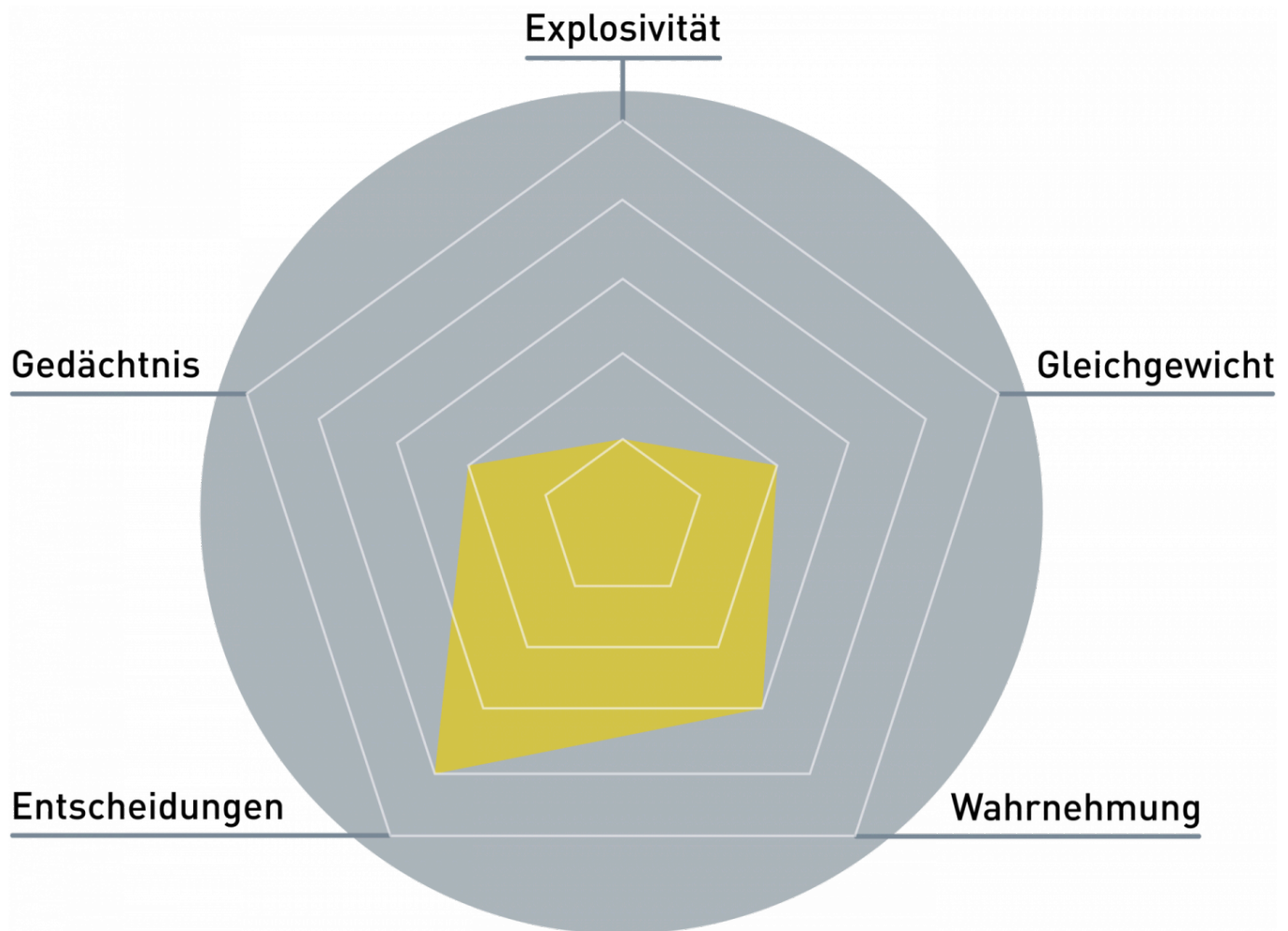


Agility Based Exercise Training – Fortgeschrittene: Ballwechsel

Bei dieser Übung geht es darum, sich einer ständig wechselnden Aufgabe zu stellen. Dieses Umschalten ist eine der höchsten kognitiven Funktionen.

Die Teilnehmenden stehen im Kreis und alle haben einen Ball. Jede/r zweite Spieler/in hat den Ball in der Hand, die anderen haben den Ball am Fuss. Auf das Signal der Leiterin/des Leiters wird der obere Ball nach rechts und der unterer Ball nach links weiter gepasst. Jede/r Spieler/in erhält also immer einen Ball und muss einen weiter passen.



Variation

- Bei nur einer/m oder zwei Teilnehmenden kann der Kreis zwischen den vier (resp. acht) Händen und Füßen gemacht werden

einfacher

- Beide Kreise voneinander trennen und jeweils ein Signal für den oberen Pass und danach

- ein Signal für den unteren Pass geben
- Kreis verkleinern und Bälle verwenden, die einfacher zu fangen und passen sind

schwieriger

- Entscheidungen: Leiter/in gibt die Richtung des oberen Passes an, der untere Pass geschieht in die Gegenrichtung.
- Entscheidungen: Frequenz der Signale und der Pässe erhöhen, wodurch schnelles Handeln notwendig wird
- Entscheidungen: Ein zweites Signal einbauen, welches definiert, ob die Richtungsangabe für den oberen oder den unteren Kreis gilt. Der nicht betroffene Kreis muss entsprechend in die Gegenrichtung passen
- Gleichgewicht: Die Teilnehmenden stehen im Tandemstand oder im Einbeinstand

Bemerkung: Der Passrhythmus wird von der Leiterin oder dem Leiter vorgegeben, da sonst die Gefahr des Durcheinanders besteht.

Material: Bälle, Signale (z.B. [BFU-Balance-Discs](#) für schwierige Variationen)

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