

Koordination – Reaktion: Verfolgungsjagd

Bei dieser Übung zu zweit lernen die Schüler auf eine einfache Art ihre Reaktion zu verbessern. Gleichzeitig wird die Schnelligkeit und die Antizipation trainiert.

Zwei Spieler stehen im Abstand von einem Meter hintereinander. Jedes Paar spielt für sich. Der Vordermann versucht auf eigenes Kommando zur Ziellinie zu sprinten, der Hintermann, ihn abzufangen. Pro Durchgang wird ein Punkt vergeben.



Variation

Startposition vorgeben oder sportartspezifisch ausführen (z. B. Ballführen mit Unihockeyschläger).

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