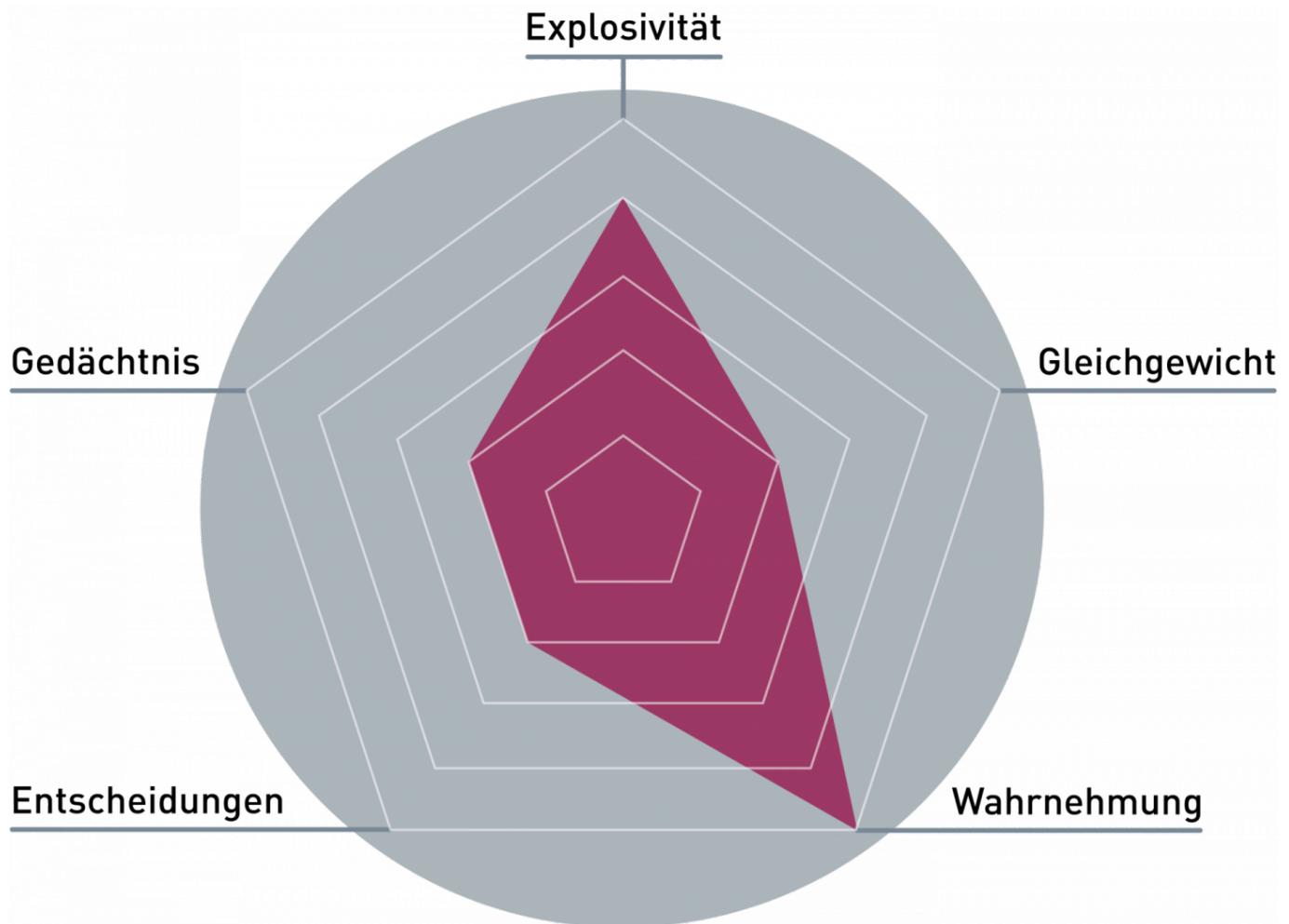


Agility Based Exercise Training – Profis: Pendeltapping

Bei dieser Übung schulen die Teilnehmenden die Orientierung im gesamten Raum und üben schnelle Reaktionen und Richtungswechsel.

Die Teilnehmenden stehen vor einer Reihe aus Zielen. Die Leiterperson zeigt die Farbe des Zieles an. Die Teilnehmenden müssen das signalisierte Feld berühren, danach so schnell wie möglich zurück zum Ausgangspunkt und diesen berühren. Dann wird das nächste Ziel genannt oder gezeigt. Währenddessen wird ein Ball zugespielt, der zurückgeworfen werden muss.



Variationen

- Signale können Farben oder Zahlen oder Kombinationen davon sein (z.B. blau+1)
- Nach jedem Durchlauf die Anordnung ändern, damit sich die Teilnehmenden nicht merken können, an welcher Stelle welches Signal ist
- Die Bewegungsrichtung fixieren, um seitliche und rückwärtige Verschiebungen zu forcieren

einfacher

- Entscheiden: einfache Kodierung
- Wahrnehmung: Ballzuspiel weglassen und Signale nur vor den Teilnehmenden platzieren, nicht 360° um sie herum

schwieriger

- Gleichgewicht: Seil oder Bank zwischen den Signalen platzieren, welche die Teilnehmenden nutzen müssen ohne runterzufallen
- Entscheiden: Bälle zuspielen, die farblich codiert sind (z.B. rot=fangen, weiss=nicht fangen)
- Wahrnehmung: Richtung variieren, aus welcher der Ball zugespielt wird
- Wahrnehmung: Hindernisse platzieren, über welche die Teilnehmenden steigen oder springen müssen
- Gedächtnis: Gedächtnisaufgabe hinzufügen

Bemerkung: Sicherheitsaspekte beachten, wenn Hindernisse im Weg liegen. Perturbationen erzeugen, Stürze vermeiden.

Material: Bälle, Hütchen und Signale (z.B. [BFU-Balance-Discs](#)), mögliche Liste mit Signalfolgen, Hindernisse (z.B. Bänke), Seile

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