

Reaktionsspiele: Händeklatschen

Bei dieser Übung zu zweit trainieren die Teilnehmer ihre Reaktion. Während der eine versucht dem Gegner auf die Hände zu schlagen, muss dieser möglichst schnell ausweichen.

A und B stehen sich gegenüber. Beide strecken ihre Arme nach vorne aus. B platziert seine Hände unter die von A und versucht, mit einer oder beiden Händen auf die Handfläche von A zu schlagen. Dieser versucht, die Hände zurück zu ziehen.



Variation

Auf den Handflächen von A liegen Tennisbälle, die B zu schnappen versucht.

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