

Koordination – Reaktion: Keine Angst im Rücken

Zu zweit wird in dieser Übung die Reaktion trainiert. Auf ein Signal muss der Schüler schnellst möglich den Ball fangen.

Zu zweit. B steht eine Armlänge im Rücken von A und hält einen Ball. B lässt den Ball los. Sobald A den Ball auf dem Boden aufprallen hört, darf er sich drehen und versucht, den Ball vor dem zweiten Bodenkontakt zu fangen. Bei Erfolg gibt es Rollentausch.



Variation

B wirft den Ball über A. Fängt er ihn vor der ersten oder zweiten Bodenberührung?

Material: Ball

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