

Koordination – Reaktion: Fallstabtest

Bei dieser Übung müssen die Teilnehmer möglichst schnell reagieren. Während eine Person einen Stab fallen lässt, versucht die andere diesen möglichst schnell zu ergreifen.

Der Unterarm ist auf einer Unterlage (z. B. Schwedenkasten) aufgestützt und der Fallstab ist so in der Hand platziert, dass das Stabende an der Handunterkante anliegt. Der Partner lässt den Fallstab los. Möglichst schnell den fallenden Stab fassen. Gemessen wird vom Stabende bis zur Handunterkante.



Variation

Mit zwei Fallstäben gleichzeitig oder versetzt ausprobieren.

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