

Koordination – Reaktion: Schlägerraub

Schnell reagieren heisst es in dieser Übung. Auf ein Signal hin muss schnellst möglich ein neuer Schläger gefunden werden, bevor dieser zu Boden fällt.

Die Gruppe ist in einem Feld verteilt. Jede Spielerin hat einen (Badminton-, Baseball-, Tennis- etc.) Schläger und hält ihn mit dem Kopf nach unten auf den Boden. Auf ein Startzeichen müssen sich alle einen neuen Schläger suchen, bevor dieser zu Boden fällt.



Variation

schwieriger

Gruppe durchnummerieren und von Nummer zu Nummer wandern oder zu zweit ausführen.

Material: Badminton-, Baseball-, Tennisschläger

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