

Koordination – Reaktion: Knobelsprint

In dieser Übung ist das schnelle Denken und Rennen gefragt. Nach dem Knobeln müssen die Spieler erkennen wer verloren hat und somit zum Gejagten wird.

Die Spieler stehen sich paarweise an der Mittellinie gegenüber und knobeln mit den Symbolen «Schere-Stein-Papier». Der Unterlegene sprintet weg, der Knobelsieger versucht, ihn abzufangen (Berührung). Sieger steigen auf, Verlierer ab.



Variationen

Turnschuhraub. Ein Turnschuh liegt auf der Mittellinie. Wer kann den Schuh stehlen und hinter die Linie retten?

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