Koordination – Reaktion: Der Schlange ausweichen

Schüler, nehmt euch in Acht vor der Schlange! Bei dieser Übung bewegt der Lehrer ein Seil am Boden, während die Schüler geschickt versuchen auszuweichen.

Ein Tau (oder Schwungseil) ist an einem Ende festgebunden, das andere hält der Leiter in der Hand. Er erzeugt schlangenartige, flache Bewegungen knapp über dem Boden, denen die Spieler mit hüpfen auszuweichen versuchen. Wer das Tau berührt, scheidet aus.

Variation

Die Spieler stehen im Kreis und der Leiter im Zentrum schwingt das Tau im Kreis.

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