

Raumwahrnehmung: Verbinden und Sicherheit gewinnen

In dieser Übung führen die Schülerinnen eine Bewegung aus und verbinden diese mehrmals rasch mit einer oder mehreren anderen Bewegungen.

In einem klar vorgegebenen Rahmen (zum Beispiel in einem Volleyballtraining) eine bestimmte Bewegungsfolge vorgeben und immer wieder präzise wiederholen (zum Beispiel: Pass zur Mitte, Angriff und sofort zurück in die Verteidigungsposition).

Bemerkungen: Man kann diese Art von Übungen bei allen Aktivitäten anwenden, die eine bestimmte Koordination und insbesondere auch eine bestimmte Reaktionsgeschwindigkeit verlangen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO