

Koordination: Die Reaktionsfähigkeit trainieren

Eine gute Reaktionsfähigkeit ist in den meisten Sportarten von Bedeutung, ihre Trainierbarkeit ist jedoch sehr beschränkt. Mit unseren Übungen lässt sich eine gute Basis legen.



Die Reaktionsfähigkeit wird definiert als die Fähigkeit auf ein Reize oder mehrere Reize aus der Umwelt möglichst schnell und zielgerichtet zu reagieren. Es wird dabei in mehrere Reaktionen unterschieden.

- **Einfache Reaktion:** In vielen Disziplinen der Leichtathletik oder beim Schwimmen wird die motorische Aktion durch ein einfaches Signal (Startschuss) ausgelöst. Dem Signal folgt ein festgelegter Bewegungsablauf. Die Signalquelle kann akustisch, optisch, taktil oder kinästhetisch erfolgen.
- **Wahlreaktion:** Bei der Wahlreaktion muss sich der Sportler beim Auftreten des Signals für eine, aus mehreren alternativen Handlungsmöglichkeiten entscheiden. Ein Skifahrer muss sich z.B. bei einem plötzlich auftretenden Hindernis entscheiden, wie er es überquert.
- **Komplexe motorische Reaktion:** Treten in einer Situation nicht nur ein einziges Signal, sondern mehrere Signale auf, spricht man von einer komplexen motorischen Reaktion. Diese Form von Signalen treten häufig in Sportspielen auf. Die Signale können beispielsweise das Tor, der Gegner, die Mitspieler etc. sein. Im Unterschied zur einfachen Reaktion kommt es bei der komplexen Reaktion zu einem kognitiven Prozess.

Mit unseren ausgewählten Übungen lässt sich die Reaktionsfähigkeit trainieren. Nicht zu vergessen: immer vom Einfachen zum Schwierigen!

→ [Zu den Übungen](#)