

Koordination – Reaktion: Kampf um den Oberschenkel

Angreifen und Ausweichen sind in dieser Übung gefragt. Die Schüler versuchen sich gegenseitig an den Oberschenkeln zu berühren.



A und B stehen einander gegenüber. Beide versuchen, in vorgegebener Zeit möglichst oft den Oberschenkel des Gegners zu berühren, ohne selber getroffen zu werden. Nach jedem Treffer wird neu begonnen.

Variation

Bündelklau. Spielbündel (in den Hosenbund oder in die Sockengeklemmt) des Gegners klauen.

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