

Reaktions-Challenge

Zu Beginn eine sehr koordinative und konditionelle Übung die man sehr leicht im Wohnzimmer, im Garten oder auch im Park nachmachen kann. Dafür benötigt man nur 4 unterschiedliche Gegenstände (es gehen natürlich auch mehr). Gut geeignet wären zum Beispiel ein Schuh, eine Trinkflasche usw.

Zuerst legt man die Gegenstände in einem Quadrat auf dem Boden mit einem Abstand von ca. 2-3 Metern. Dann nimmt man sich eine zweite Person zu Hilfe, die einem Anweisungen gibt. Z.B. „rechts vorne“ oder „4“. Ziel ist es so schnell wie möglich zum richtigen Gegenstand hinzusprinten. Wenn man das Spiel alleine spielt, kann man seine Ziele einfach nummerieren und sich von einer App eine zufällige Zahl sagen lassen.

Eine gute Einteilung wäre: 30 Sekunden vollgas, 30 Sekunden Pause und ungefähr 5-8 Runden.

Diese Übung trainiert die Reaktionsfähigkeit die Schnelligkeit und die Orientierung.

