

# Reaktionsfangen

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

5-6 Meter vom Schwedenkasten entfernt befindet sich ein Markierungskegel.

## Material pro 2 Tn:

- 1 Schwedenkasten
- 1 Markierungskegel
- 1 Softball

## Übung:

selbstständiger Rollentausch



Ein Teilnehmer sitzt am Boden und ist mit dem Rücken an den Schwedenkasten angelehnt. Seine Beine sind gespreizt, die Arme in Vorhalte und sein Blick ruht auf einem ca. 6 Meter vor ihm stehenden Markierungskegel. Der Partner steht/kniet auf dem Schwedenkasten und lässt mit nach vorne ausgestreckten Armen einen Schaumstoffball fallen. Der sitzende Teilnehmer versucht den Ball zu fangen bevor dieser zu Boden fällt.