

Reaktionsfangen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 2 Stäbe
- 1 Schwedenkasten

Übung:

selbständiger Rollentausch



Ein Teilnehmer stützt sich mit dem Unterarm auf einem Schwedenkasten ab und hält seine Hand leicht geöffnet. Sein Partner hält einen Stab in die Handöffnung des aktiven Teilnehmers (Abstand zwischen Handfläche und Stab: ca. 1 cm) mit dem Stabende an der Handunterkante. Lässt der Partner den Stab fallen, versucht ihn der aktive Teilnehmer so schnell wie möglich zu fangen.

Variante: Übung gleichzeitig mit beiden Händen und je einem Stab pro Hand durchführen. Es wird jeweils nur ein Stab fallen gelassen (Wahlreaktion).