

Reaktionsfangen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

5-6 Meter entfernt befindet sich ein Markierungskegel.

Material pro 2 Tn:

- 1 Markierungskegel
- 1 Softball

Übung:

selbstständiger Rollentausch



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