

## Bewegungstipp für den November

Ein gezieltes Training der Reaktion kann die Reaktionsgeschwindigkeit verbessern und hat positive Auswirkungen auf das Denken.

! Die Reaktionsfähigkeit setzt sich aus der Summe der Geschwindigkeiten von Reizaufnahme, Weiterleitung und Verarbeitung von Informationen mit dem Ziel der schnellstmöglichen Reaktion zusammen.

### Teil B: Übungen

#### ► Übung 1

#### Auf Gegenstände reagieren

Die Teilnehmer haben zwei verschiedene Gegenstände mit unterschiedlichem Gewicht und unterschiedlichen Flugeigenschaften in beiden Händen.

Das können Sandsäckchen, Kirschkernsäckchen, Tennisbälle, Tischtennisbälle, Flummi, Tuch oder auch irgendwelche Alltagsgegenstände wie Kugelschreiber oder Ähnliches sein. Nun können damit die folgenden Übungen durchgeführt werden:

- Synchrones Werfen zweier Gegenstände mit der rechten und der linken Hand gleichzeitig (z. B. Säckchen und Tennisball)
- Prellen eines Gegenstandes (z. B. Flummi, Volleyball) auf den Boden oder gegen die Wand
- Hochwerfen und Fangen nach einer Drehung oder auf Zuruf
- Balancieren eines der Gegenstände auf der flachen Hand, auf einem Tennisschläger und gleichzeitiges Prellen mit der anderen Hand

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes