



Leichtathletik Challenge

4. Challenge: Reaktion

Das musst du wissen

Was ist die Challenge?

In der vierten Woche ist es wichtig, schnell zu reagieren. Wir wollen uns in dieser Woche mit der Reaktion auseinandersetzen. Nicht nur beim Starten ist eine schnelle Reaktion wichtig. Sie hilft dir auch in anderen Disziplinen.

In dieser Woche brauchst du auch die Hilfe von einer anderen Person. Ihr könnt euch bei der Übung auch immer abwechseln und euch so im Vorfeld schon vergleichen.

Ziel ist es, so oft wie möglich hintereinander schnell und richtig zu reagieren.

Wie reichst du die Ergebnisse ein?

Schicke das Ergebnis in einer E-Mail an leichtathletik-challenge@tsv-worpswede.de. Außerdem brauchen wir noch deinen Vor- und Nachnamen, dein Alter und den Namen des Sportvereins, indem du gemeldet bist.

Wenn du möchtest, kannst du auch noch Bilder hinzufügen. Bitte schreib dazu, ob wir die Bilder auf unserer Internetseite <https://tsv-worpswede.de/> oder auf Instagram @tsvworpswede einfügen dürfen.

Was brauchst du?

Für die Reaktions Challenge benötigst du

- 2 kleine Bälle (z.B. Tennisbälle)
 - Alternativ kannst du auch 2 Paar Socken nehmen

Vorbereitungen

Diese Woche musst du nichts spezielles vorbereiten.

Die Challenge

Aufgabe

Du und die andere Person stellen sich voreinander und ihr guckt euch an. Du machst Fäuste und hältst diese ausgestreckt vor dir. Dabei sollen deine Handrücken nach oben zeigen. Die andere Person nimmt jeweils einen Ball links und rechts in die Hand und hält diese über deine Hände (je kleiner der Abstand, desto schwieriger).



Dann lässt sie entweder links oder rechts den Ball los und du versuchst den Ball aufzufangen.



Versuche das so oft wie möglich hintereinander zu schaffen. Dein Ergebnis ist die längste, ununterbrochene Anzahl, an gefangenen Bällen.

Übungen zur Challenge

Stab ergreifen

Auch hierfür brauchst du eine zweite Person und einen Stab (zum Beispiel einen Besenstiel oder einen Stock). Dieser sollte nicht zu lang sein. Falls ihr einen solchen Stab nicht finden könnt, geht auch ein Küchenhandtuch. Dieses müsst ihr dann straff zusammenrollen. Ihr haltet jetzt eure Hand knapp unter das Ende vom Stab. Euer Gegenüber lässt den Stab dann irgendwann fallen. Ihr müsst dann versuchen, den Stab möglichst weit unten zu ergreifen.

Um das ganze etwas zu steigern, kann der Partner auch vorher sagen, mit welcher Hand ihr den Stab fangen sollt. Das kann ganz einfach links oder rechts sein, oder andere Begriffe (zum Beispiel Farben: Rot = links, Blau = rechts). Dann müsst ihr aber auch beide Hände neben den Stab halten.

Eine weitere Anpassung ist, dass ihr etwas weiter von der anderen Person entfernt steht und einen kleinen Satz nach vorne machen müsst um den Stab zu fangen.



Hand Koordination

Du streckst deine Arm nach vorne aus. Bei einer Hand hältst du deine Handfläche nach oben. Mit der anderen Hand machst du eine Faust, sodass der Handrücken nach oben zeigt. Jetzt dreht ihr eure Hände. Achtet darauf, dass nach dem Drehen der Hände die Haltung der offenen und geschlossenen Hand wie am Anfang ist.

In einen zweiten Durchgang drehen wir das Ganze. Bei der offenen Hand zeigt der Handrücken nun nach oben und bei der geschlossenen Hand zeigt der Handrücken nach unten. Nun dreht ihr eure Hände wieder.

Versucht immer weiter die Geschwindigkeit zu erhöhen. Ihr könnt auch ein bisschen durch den Raum gehen oder euch mit jemanden unterhalten.