

Reaktionsfähigkeit

Die Reaktionsfähigkeit wird definiert als die Fähigkeit auf einen oder mehrere Reize aus der Umwelt eine möglichst schnelle und zielgerichtete Handlung folgen zu lassen. Dieser Reiz kann akustisch, optisch oder taktil sein.

Beim Tennis und bei Sportspielen im Allgemeinen ist die Reaktion deutlich komplexer als in anderen Sportarten. Beim Schwimmen beispielsweise folgt auf ein Signal (Startschuss) immer ein festgelegter, gleichbleibender Bewegungsablauf (= **einfache Reaktion**). Beim Tennis spielen hingegen muss man aus verschiedenen Handlungsmöglichkeiten wählen um auf den ankommenden Ball zu reagieren (= **Wahlreaktion**). Hinzu kommt, dass wir in einer Situation auf verschiedene Reize reagieren müssen (ankommender Ball, Position des Gegners,...), was einen kognitiven Prozess erfordert (= **komplexe motorische Reaktion**).

Übungen

Nun folgen wieder ein par Übungen, mit denen ihr eure Reaktion zu Hause verbessern könnt.

Übung 1:

Hilfsmaterialien: 4 verschiedene doppelte Gegenstände

- Die vier Gegenstände werden in unterschiedlicher Reihenfolge auf dem Boden vor den beiden Spielern platziert (s. Bild 1).
- Spieler 1 tippt einen Gegenstand mit dem Fuß an und Spieler 2 versucht schnellstmöglich zu reagieren und den äquivalenten Gegenstand vor sich zu berühren.



Bild 1

Modifizierungen:

- Gegenstände mit den Händen antippen.
- Bestimmte Vorgaben geben. Bsp.: Ball und Schuh mit dem rechten Fuß berühren, DVD und Kartenspiel mit dem linken.
- Wer zu dritt ist kann das Ganze auch als Wettbewerb durchführen. Hier werden die Gegenstände in gleicher Reihenfolge aufgebaut und ein Spielleiter gibt das Signal, z.B. „Ball“. Wer als erstes den Ball berührt bekommt den Punkt.
- Für noch mehr kognitive Denkprozesse kann das Signal verändert werden. Bsp.: bei Klatschen wird der Schuh berührt, bei Pfeifen der Ball... oder man

vertauscht die Signale: Bei dem Ausruf „Ball“ muss der Schuh berührt werden, wenn DVD gerufen wird muss der Ball angetippt werden etc.

Übung 2:

Hilfsmaterialien: 1 Tennisball

- Spieler 1 stellt sich in etwas Entfernung mit dem Rücken zu Spieler 2.
- Spieler 2 hält einen Tennisball in der Hand und lässt diesen fallen.
- Das Aufprallen des Balles auf den Boden ist das Signal für Sp. 1.
- Sp. 1 dreht sich schnell um und versucht den Ball zu fangen, bevor er das zweite Mal tutscht.

Übung 3:

Hilfsmaterialien: Tennisschläger, Tennisball, Hauswand

- Spieler 1 steht im Abstand von 2-3 Metern vor der Hauswand, in Blickrichtung der Wand.
- Spieler 2 steht leicht versetzt hinter Spieler 1 (also weiter von der Wand entfernt)
- Spieler 2 schlägt den Ball mit Gefühl gegen die Wand.
- Spieler 1 reagiert und versucht den von der Wand zurückspringenden Ball zu fangen