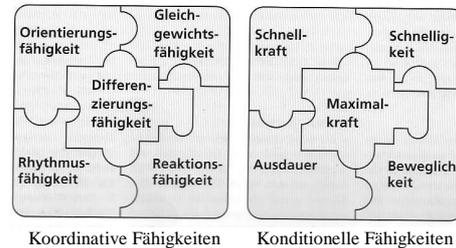


# Spielformen zur Schulung der REAKTIONSFÄHIGKEIT

## Koordinative Fähigkeiten

Die Reaktionsfähigkeit ist nach HIRTZ eine von fünf fundamentalen koordinativen Fähigkeiten (vgl. Hirtz, 1985, S.31-33).



Näheres zu den koordinativen Fähigkeiten finden Sie im Beitrag „Gleichgewicht in spielerischer Form an Turnbänken“.

## Die Reaktionsfähigkeit

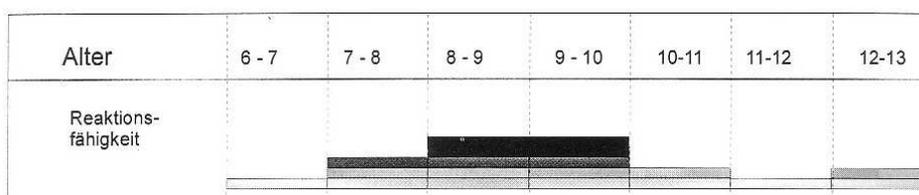
Die Reaktionsfähigkeit ist nach MARTIN (1991, S.59) die Fähigkeit, *zum zweckmäßigsten Zeitpunkt mit einer aufgabenbezogenen Geschwindigkeit auf Signale reagieren zu können*. Eine Differenzierung der Reaktionsschnelligkeit erfolgt nach der Art des Reizes (optische, akustische und taktile Reaktionsschnelligkeit) und nach der Reizantwort (einfache motorische Reaktionen wie z.B. Starts, oder komplexe motorische Reaktionen wie z.B. Spiele oder Kampfsportarten).

Als Inhalte zur Schulung der Reaktionsfähigkeit bieten sich besonders Lauf- und Fangspiele wie auch Reaktionsspiele mit Kleingeräten (Ball, Stab, Seil,...) an (vgl. OÖGKK, o.J., S.12). Die Reaktionsschnelligkeit als Einfachreaktion ist weitgehend angeboren und nur bedingt verbesserbar. Bei den Auswahlreaktionen (komplexe motorische Reaktionen) ist die Zeit zum Reagieren wesentlich länger und daher durch Schulung und Erfahrung des Vorausdenkens wesentlich besser trainierbar.

Die Schulung der Reaktionsfähigkeit setzt körperliche und geistige Frische und ein gutes Konzentrationsvermögen der Schüler voraus. Aus diesem Grund ist die Reaktionsschulung vorrangig zu Beginn bis hin zur ersten Phase des Hauptteiles anzusiedeln.

Das Belastungsgefüge der Reaktionsübungen unter submaximaler bis maximaler Intensität könnte wie folgt aussehen: ca. 10 Wiederholungen von 5 m Sprint mit Pausen von ca. 1 Minute;

Die effektivste Ausbildung der Reaktionsfähigkeit liegt zwischen dem 8. und 10. Lebensjahr (vgl. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, 2002, S.90).



## Variation des Schwierigkeitsgrades

Die Übungen sind so zu wählen, dass die Variationen und die Anforderungen dem Alter und Könnensstand der Kinder differenziert angepasst werden (vgl. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, 2001, S.68).

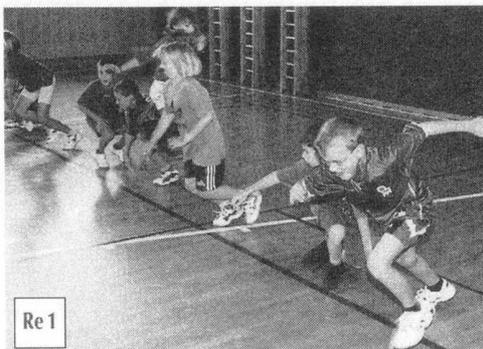
### *Variation der Signalgebung*

- ❖ einfache akustische, optische oder taktile Signale
- ❖ unterschiedliche Signale sind möglich (laut, leise, Zuruf, Pfiff, aus verschiedenen Richtungen,...)
- ❖ zutreffendes Signal muss aus mehreren ausgewählt werden (auf gerade Zahl, nur auf Pfiff,...)
- ❖ mehrere Signale sind möglich, jedes erfordert eine andere Reaktionsbewegung (z.B. schwarz-weiß)
- ❖ „Verstecken“ der Signale: „Reizwörter“ werden in eine Geschichte verpackt

### *Variation der Übungsbedingungen*

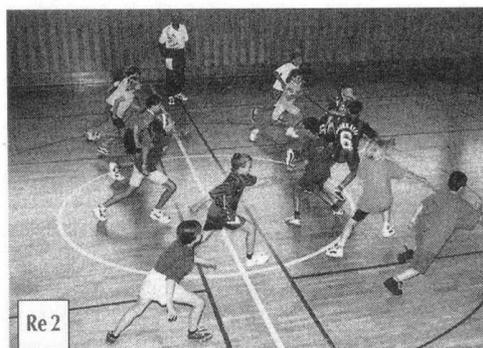
- ❖ Zeitpunkt der Signalgebung ist bekannt/unbekannt
- ❖ Variation von Entfernung und Abstand
- ❖ Variation von Raum- und Geländebedingungen (Hindernisse)
- ❖ verkürzte Vorbereitungszeiten erschweren die Konzentration
- ❖ üben mit eingeschränkter optischer Kontrolle (blind)
- ❖ üben unter ungewöhnlichen Bedingungen (Lärm)
- ❖ Reaktionsübungen/Spiele aus der Ruhe erfolgen vor Reaktionsübungen/Spielen aus der Bewegung
- ❖ Variation der Organisationsform: Einzel, mit Partner, in der Gruppe
- ❖ Variation der Reaktionsübungen

## Übungsauswahl:



### **Antrittsübungen:**

Die Kinder nehmen hinter einer Startlinie Aufstellung. Auf verschiedene Signale (optische, akustische, taktile) starten die Kinder aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen und mit verschiedenen Blickrichtungen (Stehen, Sitzen, Hocken, Knien, Liegen in der Bauch- oder Rückenlage) und laufen kurze Sprints über 5 - 10 m (Re1)



### **Tag und Nacht (Schwarz - Weiß, Eins - Zwei ...)**

Zwei Gruppen nehmen links und rechts der Mittellinie in ca. 2 - 4 m Abstand gegenüber Aufstellung (unterschiedliche Ausgangsstellungen). Beim Ruf des Trainers „Tag“ (Farbe, Zahl) verfolgt die Gruppe „Tag“ die Gruppe „Nacht“ und umgekehrt. Die weglaufende Gruppe muss vor Erreichen einer Markierungslinie abgeschlagen werden. (Re2)

**Variante:** Der Spielleiter erzählt eine Geschichte. Wenn „Tag“ oder „Nacht“ bzw. eine Farbe oder Zahl vorkommt, müssen die Spieler starten.

### Stein, Schere, Papier

Zwei Gruppen nehmen links und rechts der Mittellinie in ca. 2 - 4 m Abstand gegenüber Aufstellung. Die gegenüberstehenden Spieler zeigen auf Kommando ein Symbol. (Re 3)

Faust = Stein

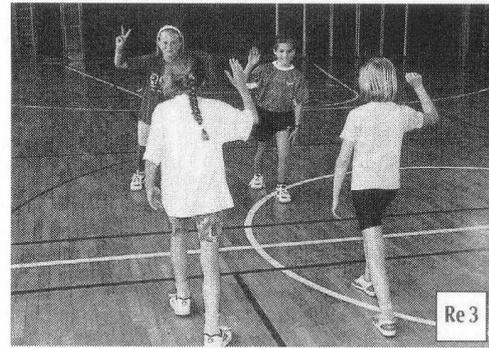
flache Hand = Papier

zwei Finger = Schere

Stein besiegt Schere, Schere besiegt Papier, Papier besiegt Stein.

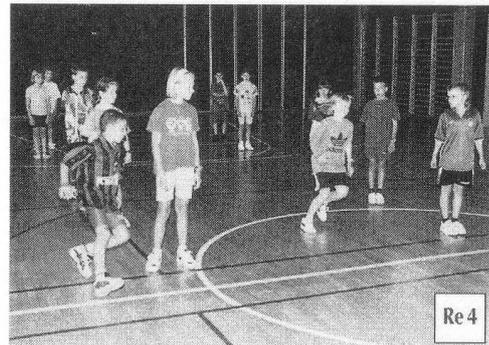
Der Spieler mit dem Siegersymbol muß den Spieler mit dem Verlierersymbol vor einer Markierungslinie fangen.

**Variante:** Knobeln



### Nummernwettläufe in Reihe

Mehrere gleich starke Gruppen nehmen Aufstellung hinter einer Startlinie. Die Spieler jeder Gruppe werden durchnummeriert. Der Spielleiter ruft eine Zahl auf und die entsprechenden Schüler laufen um ein Mal und reihen sich in der Gruppe wieder ein. (Re 4)



#### Varianten:

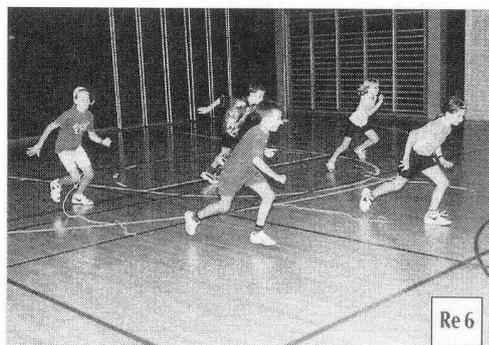
- Der Spielleiter ruft mehrere Zahlen auf.
- Die Spieler müssen Gegenstände transportieren.
- Die Spieler starten aus verschiedenen Ausgangsstellungen.
- Nummernwettläufe im Kreis (Re 5)
- „Komm' mit - lauf' weg“

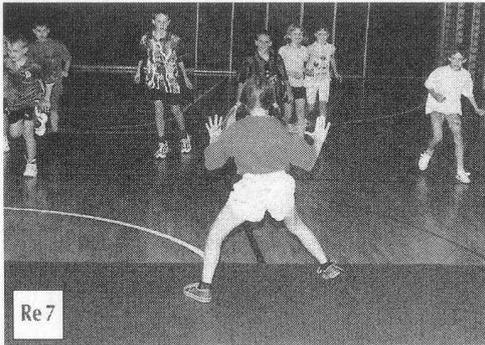


### Fliegender Start

Zwei Spieler traben mit einem Seil in der Hand in einer Seillänge hintereinander. Wenn der Vorderspieler das Seil fallen lässt, sprintet er weg und der Hinterspieler darf ihn bis zu einer Markierungslinie fangen. (Re 6)

**Varianten:** Der Hinterspieler zieht dem Vorderspieler das Seil aus der Hand und sprintet in Gegenrichtung.



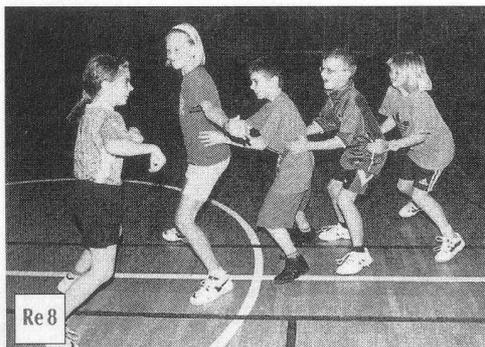


Re 7

### Brückenwächter

Die Spieler versuchen über eine Brücke aus Matten auf die gegenüberliegende Hallenseite zu laufen. Ein Brückenwächter bewacht die Brücke und versucht die durchlaufenden Spieler abzufangen. Gefangene Spieler werden zu Brückenwächtern.

Wer erreicht die andere Seite, ohne abgeschlagen zu sein? (Re 7)



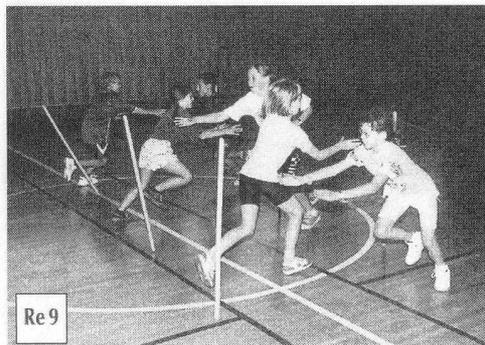
Re 8

### Schattenlauf

(wie Schattendribbling, jedoch ohne Ball)

### Fuchs und Henne

Die Spieler stellen sich in einer Reihe hintereinander und fassen den Vorderspieler an der Hüfte. Der vorderste Spieler ist die Henne. Ein Spieler (Fuchs) steht vor der Henne und muss versuchen, das Kücken (letzter Spieler der Reihe) zu fangen. Dann wechseln Fuchs, Henne und Kücken. (Re 8)



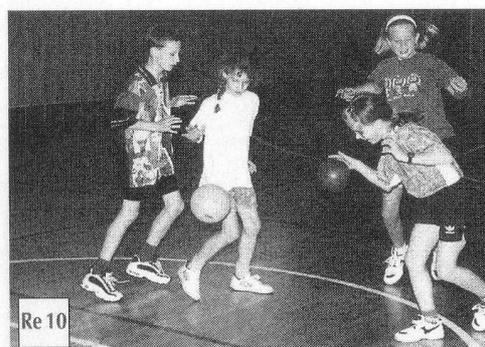
Re 9

### Stabwechsel

Je zwei Spieler stehen in einem Abstand (anfangs ca. 1m, später mehr) gegenüber und halten einen Stab senkrecht auf dem Boden. Die Spieler wechseln die Plätze und müssen den Stab auffangen. (Re 9)

**Variante:** Die Spieler halten den Stab senkrecht in der Hand und werfen sich diesen gleichzeitig zu und fangen ihn wieder.

**Variante:** Die Spieler stehen im Kreis mit den Stäben. Auf Kommando werden die Plätze gewechselt (eine Position nach links oder rechts).



Re 10

## Reaktionsspiele mit dem Ball

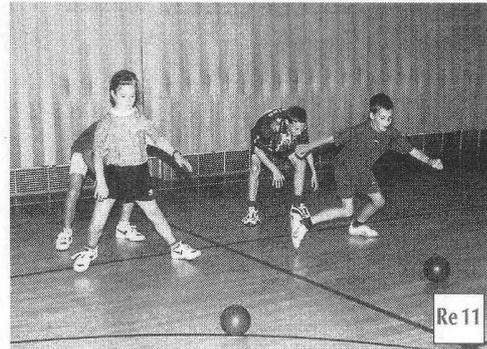
### Schattendribbling

Der vordere Spieler dribbelt den Ball. Der hintere Spieler (ohne oder mit Ball) versucht immer im gleichen Abstand hinterher zu laufen. Nach einiger Zeit erfolgt ein Aufgabenwechsel. (Re 10)

## Reaktionsball

Zwei Spieler stehen hintereinander mit Blickrichtung zur Wand. Der hintere Spieler wirft einen Ball gegen die Wand, der vordere Spieler versucht ihn zu fangen.

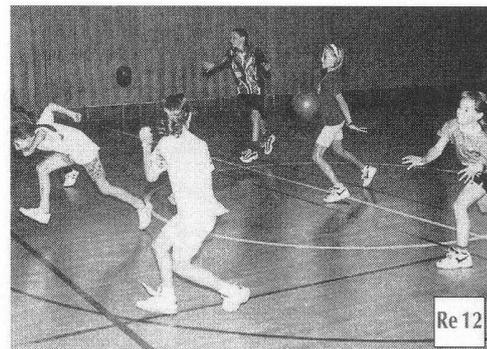
**Variante:** Der vordere Spieler steht im Grätschstand, der hintere Spieler rollt den Ball durch die Beine des Vorderspielers. Dieser läuft dem Ball nach und fängt ihn. (Re 11)



**Variante:** Ein Spieler sitzt im Grätschsitze am Boden und versucht einen Ball zu fangen, den der andere hinter ihm stehende Spieler aus Brusthöhe vor ihm fallen lässt.

## Startball

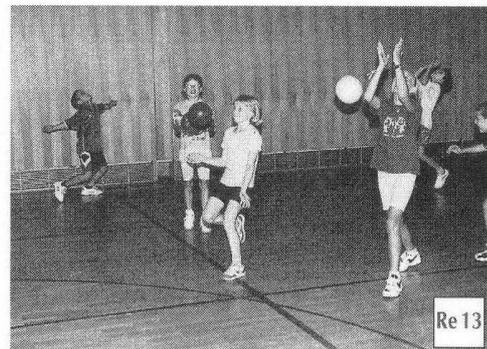
Die Schüler stehen paarweise an der Grundlinie. In der Saalmitte liegt ein Ball. Die Spieler laufen auf ein Startzeichen los, ein Spieler läuft am Ball vorbei. Der zweite Spieler nimmt den Ball auf und versucht seinen Partner zu treffen, bevor dieser die Gegenseite erreicht. Beim nächsten Versuch werden die Rollen getauscht. (Re 12)



**Variante:** Die Paare starten von der gegenüberliegenden Seite.

## Ballprellen mit Reaktionsaufgaben

Jeder Spieler prellt einen Ball. Auf ein optisches oder akustisches Zeichen des Lehrers müssen verschiedene Aufgaben erfüllt werden. Z. B. Ball fangen und stillstehen, Ball fangen und hinsetzen, eigenen Ball verlassen und einen anderen weiterprellen, 360° drehen und weiterprellen usw. (Re 13)



(vgl. OÖGKK u. ASKÖ-Linz-Auhof, o.J., S. 12-15; Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, 2002, S. 89-108; Zeuner, 2003, S. 26-31)

Die Übungen stellen eine exemplarische Auswahl von Reaktionsübungen und Reaktionsspielen dar. Weitere Reaktionsübungen, „Staffeln“ und „Kleine Spiele“ finden Sie u.a. in den Büchern von DÖBLER, KOSEL und STB bzw. in der Broschüre vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport 2002 (siehe Literaturliste).

## Weitere „Kleine Spiele“:

### Aus der Ruhe:

Döbler:

- Nummernwettläufe mit einzelnen Spielern
- Kombinierte Nummernwettläufe
- Komm mit - Lauf weg
- Mitternacht
- Rette sich wer kann
- Der Bär ist los
- Plätze wechseln
- Zweitenabschlagen
- Foppen und Fangen
- Klatschball
- Neckball
- Die Stange fällt
- Aufgepaßt
- Mondfahrt

Kosel:

- Familie Maier macht einen Ausflug
- Sechstagerennen
- Platz stehen

STB:

- Diebschlagen
- Schepastein
- Schlaglaufen
- Stehball

### Aus der Bewegung:

Döbler:

- Wer hat keinen Ball ?
- Wie spät ist es, Herr Fuchs ?
- Das Meer und die Fische
- Ringender Kreis mit Haschen
- Ball über die Schnur
- Neckball
- Hetzball
- Jägerball

Kosel:

- Zauberer und Erlöser
- Haifischspiel
- Hindernishaschen
- Lauf Hase - sitz Hase
- Räuber und Polizisten
- Mir ist so schlecht
- A-B-C Fangen
- 1-2-3 Fangen
- Brückenwächter
- Schätze sammeln
- Startball
- Zombie
- Zweierball
- Wechselball
- Brennball ohne Freimale

STB:

- Jeder gegen jeden
- Kreiswurfball
- Kreisfußball

## Schlussbetrachtung

Die Schulung der Reaktionsfähigkeit ist als mehrjähriger kontinuierlicher Prozess zu sehen. Vom sechsten bis zum dreizehnten Lebensjahr dominiert die allgemeine, vielseitige Reaktionsschulung, wobei schwerpunktmäßig das Reagieren auf akustische Signale in den Schulstufen zwei bis vier, das Reagieren auf optische Signale sowie Auswahlreaktionen in den Schulstufen drei bis sechs im Vordergrund stehen.

Grundsätzlich fördern alle Spiel- und Übungsformen, die auf Kommando ausgeführt werden, die Reaktionsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler.

## Literatur

Aldrian, U. (2002). Koordinative Fähigkeiten – ein Vergleich. *Bewegungserziehung*, 5/02.

Döbler, E. u. H. (201996). Kleine Spiele. Berlin

Hirtz, P. (1985). Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin.

Kosel, A. (1992). Schulung der Bewegungskoordination – Übungen und Spiele für den Unterricht der Grundschule. Schorndorf

Martin, D. (1991). Handbuch Trainingslehre. Schorndorf: Karl Hofmann.

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport. (2002). Bewegung, Spiel und Sport in der Schule. Stuttgart: Bräuer GmbH.

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport. (2001). Turnen in der Schule. Stuttgart: Bräuer GmbH.

OÖGKK u. ASKÖ-Linz-Auhof (o.J.). Fit mit Koordination. Skriptum. Linz.

STB. (1991). STB-Kinderturn- und Sportschule (Hrsg.). Präsentationsmappe. Stuttgart

Zeuner, A. u. Hofman, S. (2003). Einige pädagogische Aspekte leichtathletischen Übens in der Grundschule. *Grundschulunterricht 2003 , Beiheft Sport*. Berlin