

# Reaktionsfangen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

○ 2 Stäbe

Übung:

selbständiger Rollentausch



Ein Teilnehmer hält seine Hand leicht geöffnet. Sein Partner hält einen Stab in die Handöffnung des aktiven Teilnehmers (Abstand zwischen Handfläche und Stab: ca. 1 cm) mit dem Stabende an der Handunterkante. Lässt der Partner den Stab fallen, versucht ihn der aktive Teilnehmer so schnell wie möglich zu fangen.

*Variante:* Übung gleichzeitig mit beiden Händen und je einem Stab pro Hand durchführen. Es wird jeweils nur ein Stab fallen gelassen (Wahlreaktion).