



Anforderungsbereich: Schnelligkeit



Der Adler

Adler sind die Könige der Lüfte. Ihre Flügelspannweite kann über zwei Meter groß sein. Die Beute beobachten sie mit ihren Adleraugen bereits aus großer Entfernung, bis sie plötzlich im Sturzflug danach greifen. Wie schnell kannst du zupacken?

Für diese Übung brauchst du:

- Ein Lineal (30cm)
- Einen Partner

Ablauf:

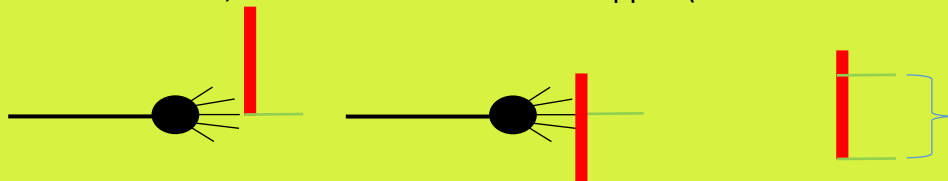
- Partner A streckt seine Hand aus, „umarmt“ das Lineal, berührt es aber nicht
- Partner B hält das Lineal auf Höhe von 0cm zur Hand von Partner A
- Partner B lässt nun plötzlich das Lineal fallen
- Partner A muss nun versuchen, das Lineal so schnell wie möglich zu greifen
- Anhand der Stelle, wo Partner A zugegriffen hat, lässt sich die Reaktionsdistanz erkennen (unten blau markiert)

Variationen:

- Anstatt auf das Lineal zu schauen macht Partner A die Augen zu
- Nun lässt Partner B das Lineal fallen und schreit gleichzeitig „jetzt!“

Möglicher Wettbewerb:

- Spieleranzahl: zwei
- Wer schafft es, das Lineal schneller zu schnappen (kürzere Reaktionsdistanz)?



Viel Erfolg und bleibt gesund!