

Reaktionsübung „Tücher schnappen“

Basisübung:

- Die Teilnehmer stehen im Kreis und halten ein Tuch in der Hand.
- Auf ein Signal hin werfen die Teilnehmer ihr Tuch hoch und „schnappen“ sich das Tuch des linken oder rechten Nachbarn.
- Signale können z. B. sein:
 - „Hipp!“ → Rechtes Tuch schnappen.
 - „Hepp!“ → Linkes Tuch schnappen.
 - „Hopp!“ → Um die eigene Achse drehen.

Steigerung/Variationen:

- Die Codierung erfolgt durch Zahlen:
 - Ungerade Zahlen → Rechtes Tuch schnappen.
 - Gerade Zahlen → Linkes Tuch schnappen.
 - Zehnerzahlen → Um die eigene Achse drehen.
- Die Ansagen werden variiert angesagt („Hipp!“/„Hepp!“/„Hopp!“/Zahlen gemischt).
- Jeder Teilnehmer hat zwei Tücher.
- Alternativ können auch Gymnastikstäbe oder Zeitlupenbälle zum Einsatz kommen.



Verwendete Produkte:

Sport-Thieme Jongliertuch „Klein“	265 0005	
Sport-Thieme Gymnastikstab	284 8509	
Zeitlupenbälle	269 0009	