



1. Reaktionsfähigkeit alleine

a. Hilfsmittel: Besenstil, Stab

Ausgangsstellung: locker auf beiden Beinen stehen, ein Arm nach vorne strecken, Handgelenk nicht über Schulterhöhe, Stab am unteren Ende halten.

b. Durchführung: Hand öffnen und Stab wieder auffangen ohne, dass der Stab den Boden berührt. Mit der anderen Hand ebenfalls durchführen

c. Steigerung: Stab in der Mitte bzw. am oberen Ende heben. Je näher das untere Ende dem Boden ist desto schneller muss ich reagieren damit der Stab nicht auf dem Boden aufkommt.