

# Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



## Posten 5 – Koordination und Reaktionszeit

<b>Sozialform:</b>	Partnerarbeit	
<b>Postenzeit:</b>	ca. 20 Minuten	
<b>Material:</b>	Notizmaterial, ev. Massband, Tablet / Laptop, Fahrrad und Helm	

### Aufwärmen:



Sucht euch mindestens zwei Aufwärmübungen aus und führt diese durch.

---

### Schnapp das Lineal!

Ein:e Schüler:in legt den Unterarm auf den Tisch, so dass die Hand über die Tischkante ragt. Der / die Partner:in hält ein Lineal senkrecht, so dass das Ende direkt oberhalb der Handkante platziert ist. Ohne Vorwarnung wird das Lineal fallengelassen und muss nun möglichst schnell festgehalten werden.

Wer hat die schnellere Reaktion? Anhand der Zentimeter kann abgelesen werden, wie schnell zugepackt wurde.

---

### Spiegelkoordination

Setzt euch gegenüber hin. Ein:e Schüler:in ist nun der Spiegel des Gegenübers. Das heisst, alle Bewegungen müssen spiegelverkehrt nachgemacht werden. Kratzt sich jemand mit links an der Nase, muss es der Spiegel mit rechts nachmachen.

Tönt einfach, kann aber sehr verwirrend sein ...

---

### Antonyme

Ein:e Schüler:in gibt ein Adjektiv vor. Darauf muss möglichst schnell mit einem Antonym (Wort mit gegenteiliger Bedeutung) geantwortet werden.

Beispiel: heiss – kalt, hoch – tief, schnell - langsam

Je ausgefallener die gewählten Adjektive, desto schwieriger wird es, schnell das treffende Antonym zu finden.

# Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



## Übungen – Koordination und Reaktion im Strassenverkehr

### 1) Bremsweg berechnen und analysieren

Der Anhalteweg setzt sich zusammen aus Bremsweg und Reaktionsweg. Das heisst, je schneller du reagieren kannst und je langsamer du unterwegs bist, desto kürzer ist dein Anhalteweg.



Berechnet mit einem Online-Bremswegrechner (z. B. [rechneronline.de/bremsweg/](http://rechneronline.de/bremsweg/)) den Bremsweg für verschiedene Geschwindigkeiten, die ihr mit dem Fahrrad, Scooter oder Motorrad erreicht.

Messt nun diese Strecke im Schulhausgang oder auf dem Pausenplatz ab, damit ihr eine Vorstellung davon bekommt, welche Distanzen beim Bremsen bis zum kompletten Stillstand zurückgelegt werden.

---

### 2) Wann sind Reaktion und Koordination wichtig?

Bei der Teilnahme am Strassenverkehr sind Reaktion und Koordination wichtige Kompetenzen.

Ohne sie wird es schnell gefährlich.

In welchen konkreten Situationen wart ihr schon froh um eure gute Reaktion oder Koordination?



Schreibt Beispiele auf, die ihr erlebt habt und wieso dabei Reaktion und Koordination eine wichtige Rolle spielten.

---

### 3) Koordination auf dem Fahrrad

Wer mit dem Fahrrad unterwegs ist, muss dieses beherrschen und gut damit umgehen können. Trainiert euer Fahrrad-Können mit den folgenden Übungen:



- Möglichst lange im Stillstand auf dem Fahrrad balancieren (sitzend oder auf den Pedalen stehend). Wer steigt als letztes ab?
- Eine vorgegebene Strecke innerhalb einer vorgängig abgemachten Zeit zurücklegen. Wer kommt am nächsten an die Zielzeit heran?
- Eine vorgegebene Strecke möglichst langsam zurücklegen. Wer kann sich am langsamsten fortbewegen?
- Eine vorgegebene Form (z. B. eine 8) exakt nachfahren. Wer fährt am präzisesten?