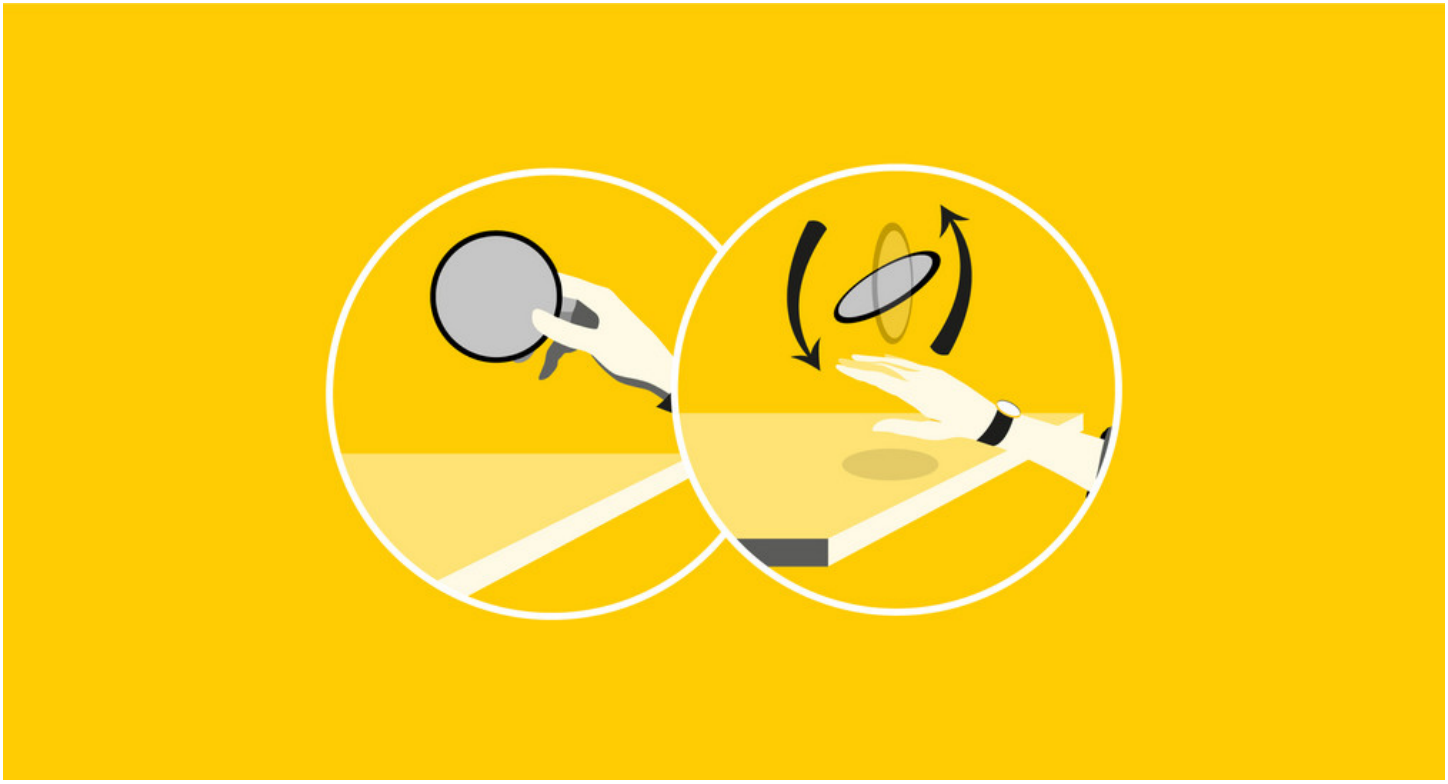
Ministerium für Verkehr
Baden-Württemberg

REAKTIONSÜBUNGEN

Biegen Sie zum Reaktionstest hier ab



Beaufort8

Sicherheit im Straßenverkehr hängt maßgeblich davon ab, dass Sie schnell und angemessen reagieren können. Diese Fähigkeit verlangsamt sich im Alter.

Unser Tipp: Checken Sie Ihre Reaktionsgeschwindigkeit hier mit ein paar einfachen Tests. Sie geben nicht nur Orientierung, sondern machen auch Spaß – vielleicht sogar zusammen mit der Familie und Kindern oder Enkel:innen.

Unsere Tests sind keine Garantie für Ihre Fahrtauglichkeit. Ein Check beim Arzt, bei einer Ärztin oder ein Sicherheitstraining für ältere Verkehrsteilnehmende können Einschränkungen erkennen und dabei helfen, Lösungen zu finden.

Das brauchen Sie für die Tests

Die Übungen sind sehr einfach und in wenigen Minuten gemacht. Sie benötigen:

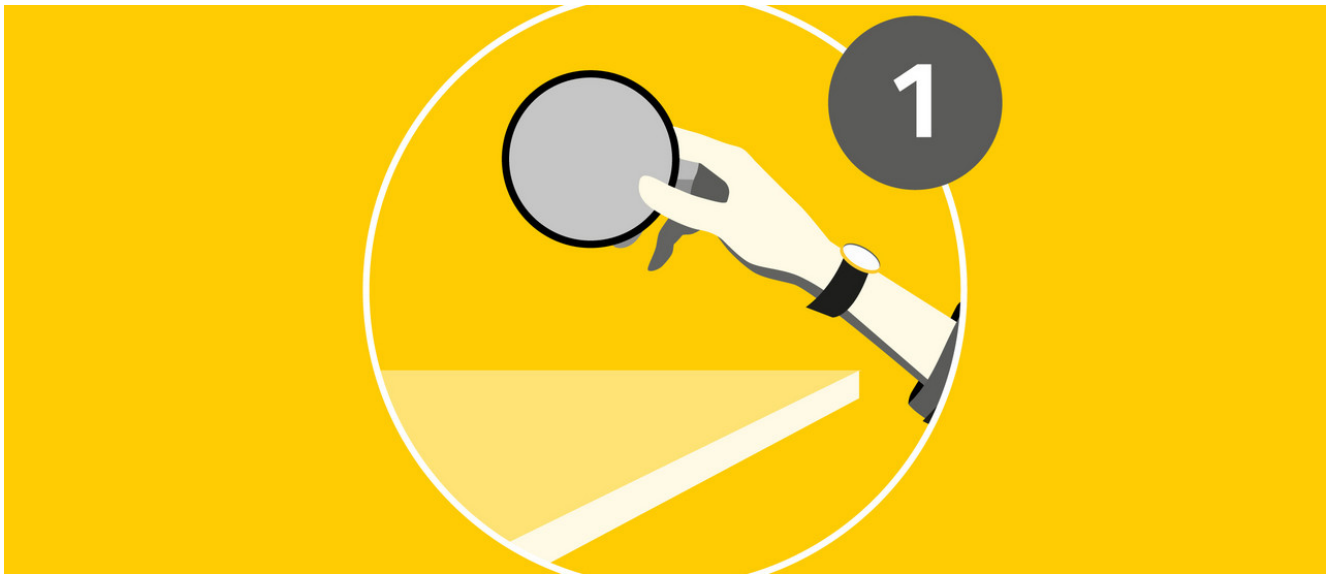
- 1. Übung: Nichts
- 2. Übung: Untersetzer/Bierdeckel oder alternativ auch ein Päckchen Taschentücher
- 3. Übung: 1 Mitspielenden
- 4. Übung: 1 Mitspielenden und 1 mittellanges Lineal

1. Übung: Gummiball stoppen

Wir zeigen Ihnen ein Video mit einem Gummiball, den Sie im markierten Bereich stoppen müssen. Zum Stoppen des Balls können Sie mit dem Mauszeiger auf die Pause-Taste im Video klicken.

2. Übung: Der Deckel-Flip

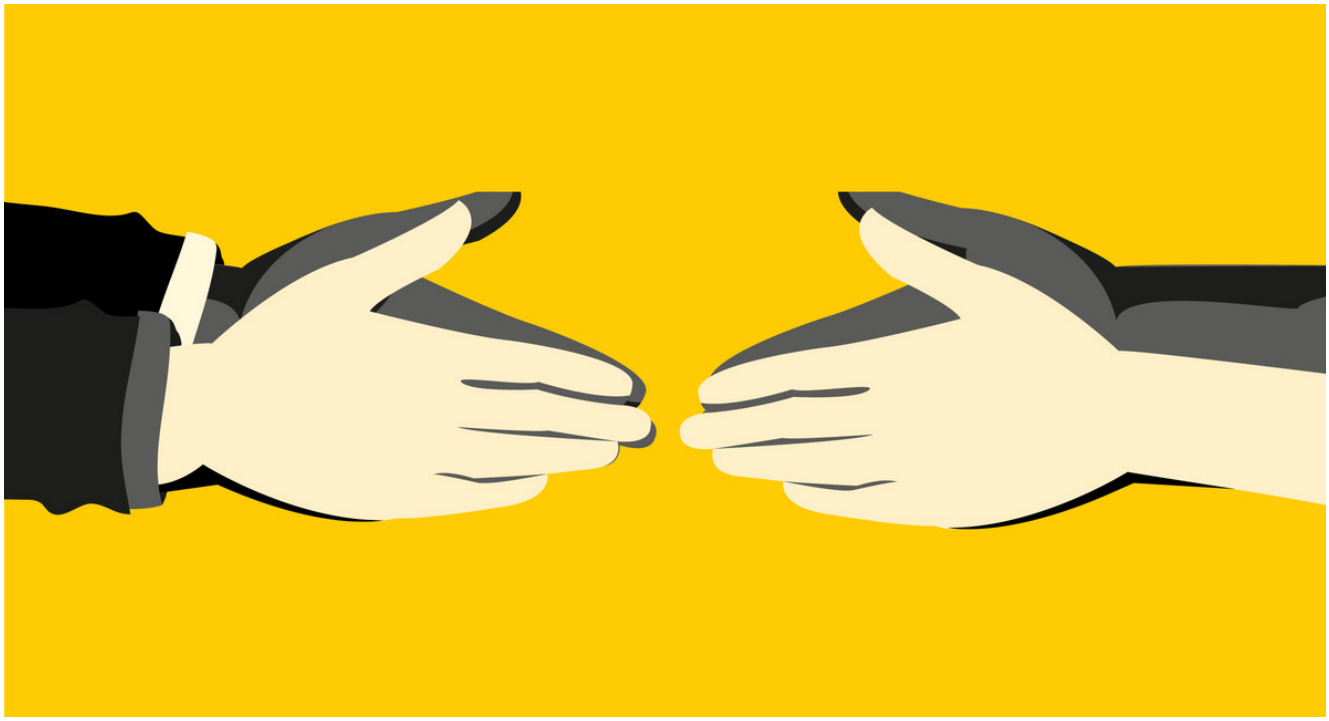
Bestimmt haben Sie den Deckel-Flip schon mal gegen Langeweile gespielt. Geht er noch gut? Dann testen Sie doch mal. Wenn Sie ihn noch nie gespielt haben, sagen wir Ihnen, wie er geht.



Beaufort8

- Nehmen Sie einen Untersetzer und setzen Sie sich vor eine Tischkante.
- Legen Sie den Untersetzer so an die Kante, dass mindestens die Hälfte des Untersetzers über die Tischkante ragt.
- Strecken Sie alle Finger aus und schlagen gefühlvoll von unten gegen den Untersetzer. Er fliegt in die Luft und dreht sich dabei.
- Versuchen Sie ihn noch im Flug mit der gleichen Hand zu schnappen.

3. Übung: Händeklatschen mit der Familie


Beaufort8

Diese Übung spielen Sie zu zweit. Während der eine versucht, dem Gegenüber sanft auf die Hände zu schlagen, muss dieser möglichst schnell ausweichen. So geht's: Beide Spieler:innen stehen sich mit

gefalteten Händen gegenüber, sodass sich die Fingerspitzen berühren. Beide versuchen, mit einer oder beiden Händen die Handrücken des anderen zu treffen. Dieser versucht, die Hände zurückzuziehen. Wenn Sie öfter getroffen werden, als Sie selbst treffen, ist Ihre Reaktionszeit langsam. Fordern Sie dann regelmäßig zu einer Revanche heraus.

4. Übung: Lineal-Spiel

Beaufort8

Mit diesem Spiel können Sie Ihre Reaktionszeit testen. Ein Mitspielender hält ein senkrecht hängendes Lineal am oberen Ende fest. Dann lässt er es ohne Vorankündigung los und Sie versuchen es, mit dem Daumen und Zeigefinger aufzufangen. Natürlich sind die Reaktionszeiten im Straßenverkehr größer als hier, wo man nur noch das auslösende Moment abwartet.

Übrigens

Vertrauen ist gut. Kontrolle ist besser. Fahrtrainings und Fahrtauglichkeitstest im Alter sind keine Pflicht. Professionelle Trainings bieten unsere Partner an.

Link dieser Seite:

https://vm.baden-wuerttemberg.de/de/politik-zukunft/team-vision-zero/reaktionsuebungen