Coordinazione – Reazione: Pari o dispari?

Durante questo esercizio la reattività degli allievi può essere migliorata con l'aiuto del famoso gioco «pari o dispari».

Due giocatori sono uno di fronte all'altro e giocano a «pari o dispari». Chi perde deve scattare verso la propria metà campo, mentre il vincitore lo rincorre.

Variante

Il gioco della scarpa. Una scarpa è posizionata sulla linea di metà campo. Se A l'afferra e fugge nella propria metà campo, B cerca di acciuffarlo e viceversa.

Nervi saldi – La capacità di reazione può essere migliorata solo di poco. Essa dipende infatti dal sistema nervoso e in particolare dallasua capacità di trasmettere gli impulsi nervosi all'apparato locomotore. Gli esercizi di reazione permettono di migliorare la capacità di concentrazione, di anticipazione e quindi, in ultima analisi, la capacità di reazione.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO