

Coordination – Réaction: Touche-à-tout

Apprendre à réagir le plus rapidement possible: au cours de cet exercice, les élèves doivent toucher la cuisse de leur adversaire.

A et B sont placés face à face. Chacun essaie de toucher la cuisse de son adversaire. Attention: le haut du corps reste droit pour éviter les coups de tête.



Variante

Crocher un sautoir ou une pince à linge et essayer de dérober l'objet à son adversaire.

Jouer avec ses nerfs – La capacité de réaction – réagir à un signal quel qu'il soit – ne s'améliore que sensiblement par l'entraînement. Elle dépend en grande partie du système nerveux central et de la rapidité de transmission des messages. Cependant, grâce à des exercices tels que ceux présentés ici, on peut optimiser des paramètres très importants – concentration, anticipation et vitesse d'action – qui, indirectement, améliorent la capacité de réaction!

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO