

Coordination – Réaction: Chute libre

Dans cet exercice, les participants doivent réagir promptement. Par deux: l'un lâche un bâton tenu verticalement, l'autre essaie de l'attraper.

A appuie son avant-bras sur un caisson, le poignet restant dans le vide. Il tient (main légèrement ouverte) l'extrémité inférieure du bâton tenu verticalement par B. Lorsque B lâche le bâton, A referme la main pour stopper sa chute. On mesure à quelle marque il s'est arrêté.



Variante

Avec deux bâtons lâchés en même temps ou en alternance.

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