Coordination – Réaction: Tête en l'air

Au cours de cet exercice, les élèves entraînent leur réaction. Au signal, ils doivent récupérer la raquette d'un camarade avant qu'elle ne tombe par terre.

Par groupes. Les joueurs tiennent leur raquette de badminton, de tennis ou la batte de baseball, tamis ou tête en bas. Au signal, chacun lâche son objet et en récupère un autre avant qu'il ne tombe.

Variante

plus difficile

Numéroter les joueurs. Le 1 rattrape la raquette du 2, le 2 celle du 3, etc. Ou par deux, augmenter progressivement la distance.

Matériel: Raquette de badminton, de tennis ou batte de baseball

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