

Coordinazione – Reazione: Gioco delle racchette

Durante questo esercizio i partecipanti allenano la capacità di reazione. Al segnale devono raggiungere correndo la racchetta abbandonata dal vicino prima che questa cada per terra.

Alcuni giocatori sono sparsi per la palestra. Ognuno appoggia la «testa» della propria racchetta al suolo, tenendola in verticale. Ad un segnale, ogni giocatore lascia la presa della propria racchetta e scatta ad afferrarne un'altra, prima che quest'ultima cada a terra.



Variante

più difficile

Prima di eseguire l'esercizio decidere quale racchetta si vuole afferrare.

Materiale: racchetta da tennis, da badminton o mazza da baseball.

Nervi saldi – La capacità di reazione può essere migliorata solo di poco. Essa dipende infatti dal sistema nervoso e in particolare dalla sua 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: Insetto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO