

Coordinazione – Reazione: La lotta

L'obiettivo di questo esercizio è che gli allievi imparino a reagire il più in fretta possibile. Entrambi devono toccare la coscia dell'avversario.

A e B sono uno di fronte all'altro. A cerca di toccare le gambe di B, evitando che B faccia la stessa cosa.



Variante

I due giocatori s'infilano un'estremità di un nastro nei pantaloni. A cerca di rubare il nastro a B e di difendere il suo, e viceversa.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO