

## Coordinazione – Reazione: Cambio di posti

L'obiettivo di questo esercizio è di reagire il più velocemente possibile. I partecipanti, radunati in cerchio, sono numerati e devono reagire quando sentono gridare il numero che corrisponde loro.

Alcuni giocatori si dispongono in cerchio. Ognuno ha un numero. Quando il docente pronuncia due numeri gli allievi corrispondenti devono scambiarsi il posto. Al centro del cerchio c'è un cacciatore che deve toccare uno dei due mentre sono in movimento. Chi viene colpito diventa il nuovo cacciatore.



### Variante

Il docente pronuncia più di due numeri.

**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