

## Coordinazione – Reazione: La coda del serpente

In questo esercizio basato sulla reattività, gli allievi devono prestare attenzione ai serpenti. L'insegnante fa ondeggiare una corda al suolo e gli alunni devono evitare di toccarla saltandoci sopra.

Fissare un'estremità di una funicella al pavimento, mentre l'altra è tenuta dal docente. Accanto alla funicella si trova un allievo. Senza preavviso il docente inizia a muovere l'estremità della corda. L'allievo deve reagire saltando per evitare di esserne colpito.



### Variante

Gli allievi si dispongono in cerchio ed evitano il contatto con la cordicella, fatta ruotare in modo circolare dal docente.

**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