

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