

Coordinazione – Reazione: Caduta libera

In questo esercizio i partecipanti devono reagire rapidamente. Il gioco si svolge a coppie: uno tiene il bastone mentre l'altro lo deve prendere quando il compagno lo lascia andare.

A appoggia l'avambraccio sulla superficie di un cassone. B sorregge un bastone all'estremità superiore e poi lascia la presa. Quando il bastone inizia la caduta, A cerca di afferrarlo. Se il bastone utilizzato è segmentato è possibile calcolare la caduta in centimetri.



Variante

Stesso esercizio ma con due bastoni.

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