

Coordination – Réaction: Attention serpent!

Dans cet exercice de réaction, les élèves doivent éviter, par de petits sauts, la corde que l'enseignant fait onduler sur le sol.

L'enseignant attache l'extrémité d'une corde à la barre inférieure des espaliers et tient l'autre, sur le sol. Il fait onduler la corde. Les élèves essaient de l'éviter par de petits sauts. Celui qui touche la corde a un gage.



Variante

Les élèves sont placés en cercle, l'enseignant au milieu. Il fait tourner la corde que les élèves évitent en sautant.

Jouer avec ses nerfs – La capacité de réaction – réagir à un signal quel qu'il soit – ne s'améliore que sensiblement par l'entraînement. Elle dépend en grande partie du système nerveux central et de la rapidité de transmission des messages. Cependant, grâce à des exercices tels que ceux présentés ici, on peut optimiser des paramètres très importants – concentration, anticipation et vitesse d'action – qui, indirectement, améliorent la capacité de réaction!

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO