

Coordinazione – Reazione: Vieni o scappa

L'obiettivo di questo esercizio è di reagire il più rapidamente possibile ad un segnale. I bambini sono disposti in cerchio e il cacciatore stabilisce qui dovrà rincorrerlo.

I giocatori sono in cerchio. A corre lungo la circonferenza, dietro i compagni, e tocca B: se A dice «vieni con me» B deve correre nella stessa direzione. Entrambi cercheranno poi di occupare il posto di B. Chi fallisce resta o diventa cacciatore. Se A dice «scappa», B corre in senso opposto.



Variante

Stesso esercizio, ma palleggiando un pallone da basket oppure accompagnando una pallina da unihockey con un bastone.

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