

Coordinazione – Reazione: Battimani

Questo esercizio permette ai partecipanti di allenare la loro capacità di reazione. Devono cercare di ritirare le mani rapidamente per evitare che l'avversario le colpisca con le proprie.

A e B sono uno di fronte all'altro e tendono le braccia in avanti, con il palmo rivolto verso l'alto. B mette le mani sotto quelle di A. B cerca di battere il palmo delle sue mani su quello di A, il quale deve reagire prontamente sottraendole.



Variante

Stesso esercizio, ma A sorregge delle palline da tennis con il palmo e B cercherà di rubargliele. Invertire i ruoli.

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: Inserito pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO