

Jeu de mains

Un exercice pour entraîner la réaction : les enfants doivent retirer leurs mains assez vite pour éviter que leur adversaire ne puisse les toucher.



A et B, face à face, bras tendus, paumes des mains vers le haut. B place les siennes sous celles de A et essaie, par un mouvement rapide, de lui taper dans les mains avant que celui-ci ne les retire.

Variante

Placer une balle de tennis dans chaque main. B essaie d'en attraper une, voire les deux.

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

Jeu de pieds

Exercice ludique à deux : l'objectif est de renforcer les adducteurs et d'améliorer l'équilibre.



A deux, appuyer l'intérieur du pied contre celui de son partenaire et maintenir la tension pendant env. 30 secondes. Changer de pied.

Variante

Faire perdre l'équilibre à son partenaire.