

## Stimolo del senso della posizione e del movimento

### Riduzione della superficie di appoggio

Esempio: collocare i piedi su una linea (in piedi sulla parte più stretta di una panchina, in equilibrio su sassi e rami, sulla punta dei piedi, a quattro zampe alzare un braccio e una gamba, ecc).



#### La lotta dei tori 1

I partner sono uno di fronte all'altro, i piedi divaricati su una linea, una corda, ecc. Ci si tiene per mano e si cerca di far perdere l'equilibrio al partner. Si continua finché uno dei due deve togliere un piede dalla linea.

**Materiale:** ev. corda



#### La lotta dei tori 2

I partner sono uno di fronte all'altro su una linea e si tengono le mani. Ora cercano di spingere, tirare, ecc. finché uno perde l'equilibrio.

**Materiale:** ev. corda



#### Passare sopra, passare sotto 1

Con le ginocchia leggermente piegate, alzare i talloni e rimanere sulla punta dei piedi. Passarsi un toning ball (o simile) sotto o sopra la testa.

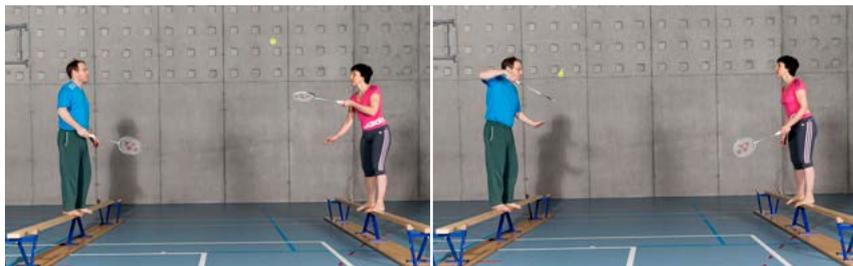
**Materiale:** toning ball o altro



#### Passare sopra, passare sotto 2

Su una gamba sola, passarsi un toning ball (o altro) sotto il ginocchio oppure sopra la testa.

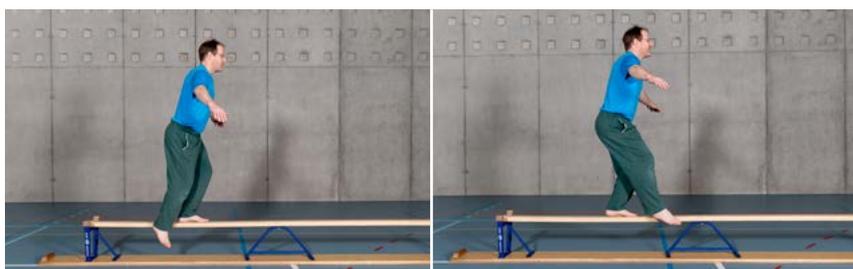
**Materiale:** toning ball o altro



### Mantenere l'equilibrio

In piedi uno di fronte all'altro su una panchina rovesciata (parte più stretta): svolgere un'attività, p. es. giocare a volano, lanciarsi una palla, ecc.

**Materiale:** due panchine, set da volano, palle, ecc.



### Equilibristi

In equilibrio su una panchina rovesciata (parte più stretta): portare in avanti una gamba dopo l'altra strisciando il piede in basso e di lato.

**Materiale:** panchina



### Piedi forti

Tiro alla fune con i piedi senza usare le mani.

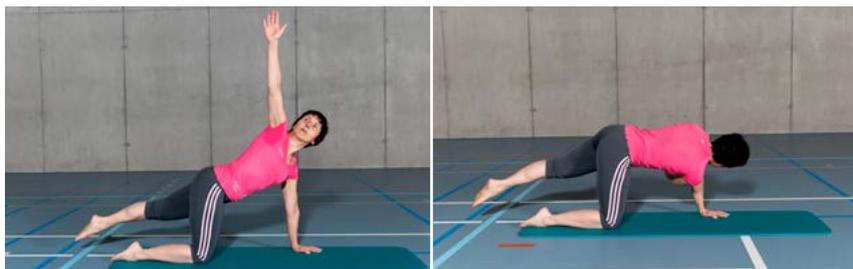
**Materiale:** corda



### Ginnastica con i piedi

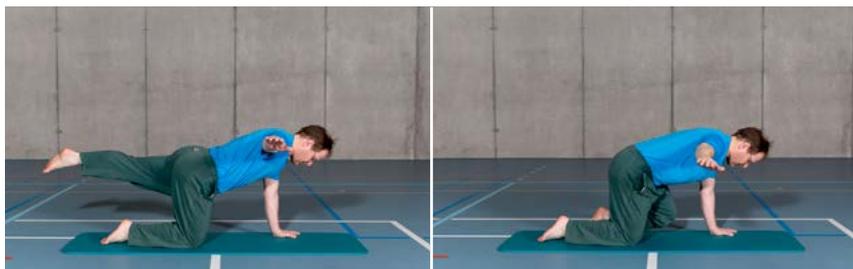
Afferrare un oggetto con un piede senza rimetterlo per terra e poi depositare l'oggetto in un contenitore che si trova a una certa distanza.

**Materiale:** cerchio (o un altro oggetto da usare come deposito), diversi oggetti (palline da tennis, bicchieri, ecc.)



**Alzare il braccio e la gamba 1**

A quattro zampe, tendere la gamba sinistra e alzare il braccio destro verso l'alto. Portare il braccio verso il petto. Idem dall'altra parte.



**Alzare il braccio e la gamba 2**

A quattro zampe, tenere il braccio destro di lato mentre la gamba sinistra è tesa, in seguito piegarla portando il ginocchio sotto la pancia. Idem dall'altra parte.



**In diagonale**

A quattro zampe rivolti verso l'alto. Alzare un braccio oppure un braccio e la gamba in diagonale.