

Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Riduzione della superficie di appoggio – La lotta dei tori 1+2

Un esercizio da eseguire in coppia. Il ricorso a una superficie di appoggio ridotta sollecita il senso della posizione e del movimento.

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.



Variante

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

Scheda della postazione: [Stimolo del senso della posizione e del movimento: Riduzione della superficie di appoggio](#) (pdf)

Fonte: Gina Kienle, Formazione Sport per adulti | Eva Meyer, membro del gruppo di competenza e formatrice Sport per adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO