

Coordinazione – Differenziazione: Il ritmo

Un esercizio che permette a tutti di migliorare la qualità di differenziazione eseguendo due compiti contemporaneamente.

Camminare sul posto e contemporaneamente battere le mani seguendo il ritmo «Taaamm-ta-taa-taa».



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP