

## Coordinazione – Differenziazione: Mani e piedi

**Durante questo esercizio gli allievi imparano a differenziare i movimenti della parte alta del corpo con quelli della parte bassa.**

Muovere i piedi e le braccia seguendo due ritmi diversi. Mentre con i piedi si esegue la sequenza: «appoggio al suolo della punta del piede sinistro, punta del piede destro, tallone del piede sinistro e del tallone destro», con le mani si toccano dapprima i fianchi, poi le spalle e per finire si tendono le braccia verso l'alto.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**