

# Energy Breaks – Concentrazione: Naso e orecchie

I partecipanti eseguono dei movimenti ritmici. Grazie a questo esercizio stimolano sia l'emisfero destro sia l'emisfero sinistro del cervello.

Seduti o in piedi. Battere le mani sulle cosce, poi stringere l'orecchio sinistro con la mano destra e il naso con la sinistra. Battere un'altra volta le mani sulle cosce ed eseguire esattamente lo stesso esercizio dall'altra parte.



## Variante

### Più facile

Contare fino a tre e stringere l'orecchio sinistro con la mano destra e il naso con la sinistra. Fare una pausa. Contare nuovamente fino a tre ed eseguire lo stesso movimento cambiando mani.

### Più difficile

Aumentare il ritmo.

Fonte: [Cartoteca «Fingerspiele»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO