

# Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 2 D – Scivolare

Durante questo esercizio i partecipanti provano diversi modi di spostarsi su delle superfici instabili.

Andare in trottinette (un piede su un cuscinetto o tappeto) oppure fare sci di fondo (entrambi i piedi su un oggetto che scivola).



**Materiale:** superficie instabile (moquette, ecc.)

Scheda della postazione:

[Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 2 D \(pdf\)](#)

---

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