Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso di rotazione: Dì di sì!

Questo esercizio stimola il senso di rotazione e integra un aspetto determinante che influisce sull'equilibrio, la cosiddetta posizione della testa modificata.

In piedi, stabilizzare il corpo e annuire: alzare e abbassare la testa in modo controllato. È possibile eseguire l'esercizio da seduti su una sedia o un pallone.

Materiale: palla, ev. sedia per tenersi

Scheda della postazione: Stimolo del senso di rotazione (pdf)

Fonte: Gina Kienle, Formazione Sport per adulti | Eva Meyer, membro del 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