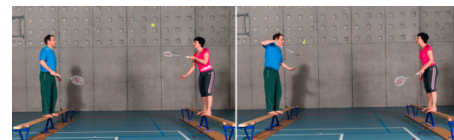


Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Riduzione della superficie di appoggio – Mantenere l'equilibrio

Per sollecitare il senso della posizione e del movimento, si possono eseguire su una panchina diversi giochi in coppia come il badminton.

In piedi uno di fronte all'altro su una panchina rovesciata (parte più stretta): svolgere un'attività, p. es. giocare a volano, lanciarsi una palla, ecc.



Materiale: due panchine, set da volano, palle, ecc.

Scheda della postazione: [Stimolo del senso della posizione e del movimento: Riduzione della superficie di appoggio](#)

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