

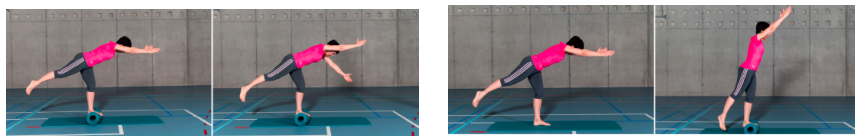
Allenamento sensomotorio: Variazioni possibili

I seguenti esempi mostrano com'è possibile incrementare il livello di un esercizio oppure come adattarlo.

Gli aspetti illustrati ai punti 1 e 2 possono essere combinati a piacimento e in funzione dell'obiettivo. È importante che il livello degli esercizi sia aumentato passo per passo, eventualmente integrando aiuti (v. [«Principi da seguire nell'allenamento»](#)).

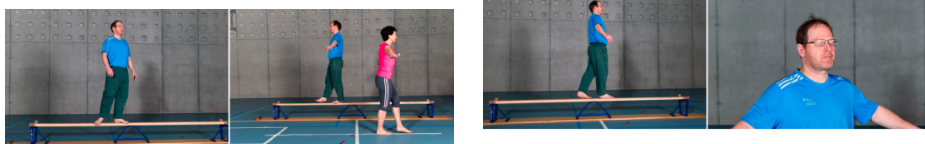
Sequenza 1

1. Bilanciarsi su una gamba, esercizio statico per terra.
2. Bilanciarsi su una gamba su una superficie instabile.
3. Bilanciarsi su una gamba su un tappetino arrotolato.
4. Bilanciarsi su una gamba con un movimento aggiuntivo delle braccia sul tappetino arrotolato.



Sequenza 2

1. Camminare sul lato stretto della panchina con gli occhi aperti.
2. Stessa cosa ma con gli occhi chiusi.
3. Aggiungere un giro completo, con gli occhi aperti.
4. Camminare, effettuare un giro completo con gli occhi chiusi.



Challenge

Percorso con attrezzi o ostacoli. Integrare diversi compiti e sfide:

- Camminare in avanti, indietro,
- a quattro zampe,
- con gli occhi aperti, gli occhi chiusi,
- senza aiuti, con aiuti, ecc.



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