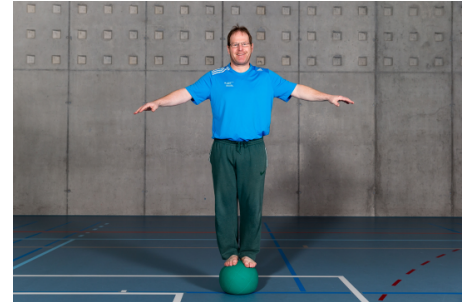


Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 3 D – Sul pallone medicinale

Durante questo esercizio i partecipanti salgono su un pallone medicinale e cercano di rimanervi in equilibrio eseguendo un compito supplementare.

In piedi su un pallone medicinale. Ev. aggiungere un compito supplementare, p. es. un movimento con le braccia.



Materiale: pallone medicinale

Scheda della postazione: [Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 3 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