

Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Riduzione della superficie di appoggio – Piedi forti

Questo esercizio da eseguire in coppia è basato sul principio del tiro alla fune, ma con i piedi. L'obiettivo è di stimolare il senso della posizione e del movimento.

Tiro alla fune con i piedi senza usare le mani.



Materiale: corda

Scheda della postazione: [Riduzione della superficie di appoggio](#) (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