

# Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso di rotazione: Rotazione ed equilibrio

Durante questo esercizio si esegue una rotazione su una corda, linea, panchina ecc. La posizione della testa modificata assume anche qui grande importanza.

Camminare su una linea, una corda, una panchina e compiere un giro (180 o 360 gradi).



**Materiale:** panchina, corda, ecc.

Scheda della postazione: [Stimolo del senso di rotazione](#) (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