

Percezione in movimento – Senso del movimento: Rilassamento – Sushi

Gli obiettivi di apprendimento di questo esercizio sono: percepire la forza esterna e il proprio sforzo e adattare il dosaggio della forza al partner per evitare lesioni.



Storia: preparazione di sushi

Formare delle coppie composte da un cuoco e un bocconcino di sushi. Il cuoco desidera avvolgere il sushi in una foglia di alga. Per farlo devo far rotolare su un fianco il bambino steso in posizione supina. Quest'ultimo deve mantenere in tensione tutto il corpo. Il cuoco deve farlo rotolare una volta a destra e una volta a sinistra. Dopo alcuni sushi ben preparati, s'invertono i ruoli.

Osservazione: non tutti i bocconcini di sushi si lasciano avvolgere nelle alghe con la stessa facilità. Il bambino può opporre più o meno resistenza quando il cuoco cerca di farlo rotolare.

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista l'B'P, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne; Jsabelle Scheurer, responsabile formazione G+S Ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO