

# Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Riduzione della superficie di appoggio – Passare sopra, passare sotto 1+2

Durante questo esercizio viene fatta passare una palla sopra la testa o sotto le ginocchia. L'obiettivo è stimolare il senso della posizione e del movimento.

Con le ginocchia leggermente piegate, alzare i talloni e rimanere sulla punta dei piedi. Passarsi un toning ball (o simile) sotto o sopra la testa.



## Variante

Su una gamba sola, passarsi un toning ball (o altro) sotto il ginocchio oppure sopra la testa.



**Materiale:** toning ball (o altro)

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

Fonte: Gina Kienle, Formazione Sport per adulti | Eva Meyer, membro del 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