

# Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 2 D – Cavallo e carrozza

Un esercizio di rafforzamento e di equilibrio da eseguire in coppia. Chi traina necessita di forza, chi viene trainato invece deve riuscire a mantenersi in equilibrio.

A è in piedi su due pezzi di moquette. B traina A con una corda. Variare la posizione: sulle ginocchia, entrambi i piedi sul pezzo di tappeto, ecc.



**Materiale:** superficie instabile (moquette, ecc.), corda

Scheda della postazione: [Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 2 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