

Percezione in movimento – Senso della posizione: Rilassamento – Sonno profondo

Gli obiettivi di apprendimento di questo esercizio: rilassamento consapevole delle singole parti del corpo e dei gruppi muscolari e rafforzamento della percezione.



Storia: il samurai è caduto in un sonno quasi letargico. Solo la penna magica può riuscire a svegliarlo.

I bambini sono i samurai e dormono profondamente. Tutti i muscoli si rilassano e ogni parte del corpo diventa pesante. Per facilitare il rilassamento, è possibile elencare le singole parti del corpo che man mano si distendono e si appesantiscono. Quando tutti i samurai sono rilassati, il docente passa da un bambino all'altro e con una penna sfiora le piante dei piedi, i palmi delle mani, il bacino ecc. Il bambino toccato inizia a stirarsi e rimane a terra ancora un po'.

Materiale: penna o simile

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin l'B'P', Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel; Begleitung: Jsabelle Scheurer, Leiterin Ausbildung J+S Turnsport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO