

## Percezione in movimento – Senso della posizione: Rilassamento – Statua (specchio)

Gli obiettivi di apprendimento di questo gioco: collocazione e sviluppare il senso per la posizione delle articolazioni.



**Storia:** un artista crea una statua simmetrica.

I bambini formano delle coppie. Un bambino fa la statua, l'altro l'artista. L'artista modella la statua muovendo una parte del corpo (braccio, avambraccio, mano, dita, coscia, gamba, piede, dita dei piedi) in una determinata posizione. La statua, con gli occhi chiusi, muove l'altra parte nella stessa posizione. Dopo aver posizionato ogni parte del corpo (8 volte), può aprire gli occhi. Ora si controlla se la statua è simmetrica. Se ci sono differenze, si possono correggere. Poi si invertono i ruoli.

---

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