

Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 2 D – Action

Durante questo esercizio si lavora sull'equilibrio rimanendo in piedi su una superficie instabile mentre si lanciano in aria dei palloni o altri oggetti.

In piedi su una superficie instabile (su due o su una gamba sola): effettuare azioni come p. es. lanciare la palla, farla rimbalzare, schiacciata, ecc.



Materiale: superficie instabile (moquette, ecc.)

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 UFSP