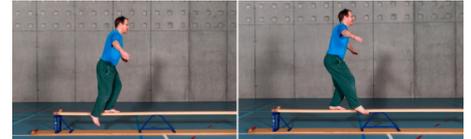


Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Riduzione della superficie di appoggio – Equilibristi

Questo esercizio basato sull'equilibrio viene eseguito su una panchina rovesciata e solleciata il senso della posizione e del movimento.

In equilibrio su una panchina rovesciata (parte più stretta): portare in avanti una gamba dopo l'altra strisciando il piede in basso e di lato.



Materiale: panchina

Scheda della postazione: [Stimolo del senso della posizione e del movimento: Riduzione della superficie di appoggio\(pdf\)](#)

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