

# Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 3 D – In equilibrio sulla palla

In questo esercizio si tratta di riuscire a mantenere l'equilibrio assumendo diverse posizioni su una palla di grosse dimensioni.

Mantenere l'equilibrio su una palla di grandi dimensioni, da seduti, in ginocchio, ecc.



**Materiale:** palla per sedersi

Scheda della postazione: [Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 3 D](#) (pdf)

Fonte: Gina Kienle, Formazione Sport per adulti | Eva Meyer, membro del 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