

# Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 2 D – Il bruco

Un esercizio per tutto il corpo da eseguire con dei pezzi di moquette. Il corpo viene teso e piegato.

Le mani e i piedi sono su una piccola superficie che scivola. Spostarsi in avanti piegando l'addome (raccolti) e stirandolo (posizione dell'asse).



**Materiale:** superficie sdruciolevole (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 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