

# Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Riduzione della superficie di appoggio – In diagonale

Con questo esercizio il corpo viene allungato, rafforzato e si allena la coordinazione. Nel contempo si stimola anche il senso della posizione e del movimento.

A quattro zampe rivolti verso l'alto. Alzare un braccio oppure un braccio e la gamba in diagonale.

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