

Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Ridurre il senso della vista – Luce ed oscurità

Con gli occhi chiusi ci si concentra maggiormente sull'esercizio che bisogna eseguire.

Eseguire un esercizio a piacimento prima con gli occhi aperti e poi chiusi su un bastone da unihockey o un altro oggetto.



Materiale: bastoni da unihockey, ecc.

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