

Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Riduzione della superficie di appoggio – Ginnastica con i piedi

Un esercizio di abilità con i piedi che stimola il senso della posizione e del movimento e permette di allenare i propri piedi.

Afferrare un oggetto con un piede senza rimetterlo per terra e poi depositare l'oggetto in un contenitore che si trova a una certa distanza.



Materiale: cerchio (o un altro oggetto da usare come deposito), diversi oggetti (palline da tennis, bicchieri, ecc.)

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