

# Riscaldamento: Sul pallone

Su una superficie instabile come un pallone occorre una buona coordinazione. Gli esercizi propriocettivi aiutano a ridurre il rischio di infortuni e possono essere svolti a piedi nudi e all'esterno, sulla sabbia oppure anche sull'erba.

Rimanere in appoggio con entrambi i piedi su un pallone medicinale. Flettere e stendere le gambe.

## Variante

### più difficile

- Giocare con due, tre palline.
- Passare una palla ad un compagno.

**Materiale:** Palloni medicinali, palline per giocare, altri tipi di palle (pallacanestro, pallavolo, calcio)

**Osservazione:** Allenare la propriocezione è possibile, svolgendo ad esempio dei compiti motori di una certa difficoltà (giocare con tre palline, appoggiando un piede su una superficie instabile).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO