

Allenamento con attrezzi – Mobilo: In equilibrio

Gli allievi assumono diverse posizioni su delle superfici instabili. Grazie a questo esercizio si migliora l'equilibrio e si stimola la coordinazione.



In piedi sul cuscino ad occhi chiusi.

Varianti

più difficile

- Chiudere gli occhi.
- Tenendo un sacchetto di riso in equilibrio sulla testa flettere leggermente le ginocchia.
- Incrociare le braccia.
- Leggere, lavarsi i denti, imparare in movimento.

Materiale: Mobilo, cuscinetti terapeutici

Fonte: «mobile» 3/2005, pagg. 48-49, Corina Mathys



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO