

Concentrazione – Esercizi di coordinazione: Visualizzare lo spostamento del peso

Questo esercizio muove le estremità superiori, mentre i movimenti negli arti inferiori sono solo eseguiti mentalmente.



Siamo comodamente in piedi e lavoriamo con le sole braccia secondo il ritmo visto prima. Immaginiamo di sollevarci sulla pianta del piede destro, poi uniamo il sinistro, poi riappoggiamo sul tallone destro e infine su quello sinistro, ecc. Sentiamo lo spostamento del peso sulle piante? La pressione sul tallone è maggiore con il peso del corpo?

Osservazione: chi riesce a immaginare il movimento e a sentirlo a livello cinestetico riesce meglio ad eseguire la combinazione.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP