

## Concentrazione – Esercizi di coordinazione: La sfida della combinazione

Per eseguire questo esercizio occorre collegare diverse sequenze di movimento fra di esse oltre che un'elevata concentrazione.



Ora colleghiamo le sequenze fra di loro, eseguendo prima due o tre volte il lavoro con i piedi e poi completandolo con il movimento delle braccia.

- Esercizio: piedi
- Esercizio: braccia

**Osservazione:** a seconda del livello si possono inserire variazioni con le braccia: incrociarle all'altezza delle spalle, toccare la testa, ecc. Naturalmente sempre mantenendo il ritmo di base (3:4).

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**