

## Concentrazione – Esercizio di coordinazione: Le braccia delimitano lo spazio

Sono le braccia ad essere al centro dell'attenzione in questo esercizio. L'obiettivo è di toccare diverse parti del corpo con degli ampi movimenti.



Stiamo in piedi e lavoriamo con le braccia: tocchiamo contemporaneamente le anche, poi le spalle, poi le distendiamo in alto; anche, spalle, distensione; anche, spalle, distensione.

**Osservazione:** già ora si inizia a vedere gli effetti della concentrazione; alcuni non riescono a trovare la sequenza giusta, altri anticipano la combinazione che verrà e già la provano mentalmente.

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**