

Concentrazione – Esercizi di coordinazione: Immaginare i movimenti delle braccia

In questo esercizio vengono combinate la forza della rappresentazione e il movimento. Mentre le estremità inferiori lavorano, i movimenti della parte superiore sono eseguiti solo mentalmente.



Eseguiamo il movimento dei piedi (pianta, pianta, tallone, tallone) e ci concentriamo sulle braccia, immaginando di toccare le anche, le spalle (eventualmente incrociare) e di distenderle poi in alto, per poi ricominciare da capo. Riusciamo a vedere il movimento delle braccia? Sentiamo il contatto a livello di anche e di spalle?

Osservazione: questo esercizio di concentrazione aiuta ad eliminare eventuali problemi nella combinazione dei

due esercizi precedenti o a rendere ottimale il flusso dei movimenti.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO