

Concentrazione – Esercizi di coordinazione: I piedi sono la base

In questo esercizio la concentrazione è rivolta completamente ai piedi. Il resto del corpo rimane immobile. Si consiglia di eseguirlo in modo ludico.



Iniziamo con i piedi lasciando fermo il resto del corpo: ci solleviamo sulla pianta del piede destro, poi sinistro, poi sul tallone destro e quindi sul sinistro. La sequenza è quindi: pianta, pianta, tallone, tallone; pianta, pianta, tallone, tallone.

Osservazione: spesso chi svolge l'esercizio si concentra troppo sui piedi e finisce per contrarre il resto del corpo,

ad esempio si sollevano le spalle. Per rilassarsi a volte basta far notare l'errore (bisogna contrarre le spalle per lavorare con i piedi?).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP