

Concentrazione – Esercizi di coordinazione: Combinare i movimenti

In questo esercizio sono nuovamente combinati la forza della rappresentazione mentale e i movimenti. Si tratta della continuazione degli esercizi precedenti.





Per concludere combiniamo ancora una volta le due sequenze.

- Immaginare i movimenti delle braccia
- Visualizzare lo spostamento del peso

Rileviamo un miglioramento? Grazie al lavoro a livello mentale riusciamo ora ad eseguire meglio le due serie di movimenti?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP