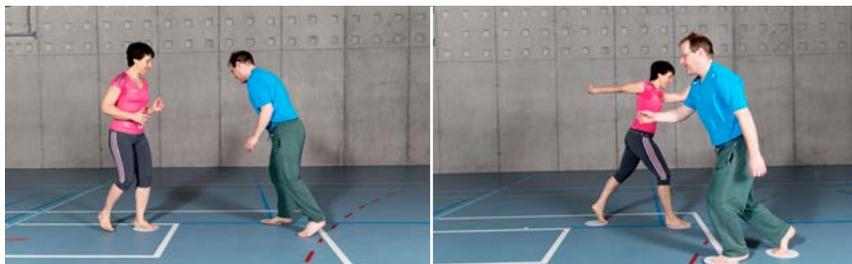


Stimolo del senso della posizione e del movimento

Superficie instabile (2 dimensioni)

Esempi: usare pezzi di moquette, balance pad, tappetini o tappetoni, sabbia, tappeti, tappetini per il mouse, ecc.



Scivolare

Andare in trottinette (un piede su un cuscinetto o tappeto) oppure fare sci di fondo (entrambi i piedi su un oggetto che scivola).

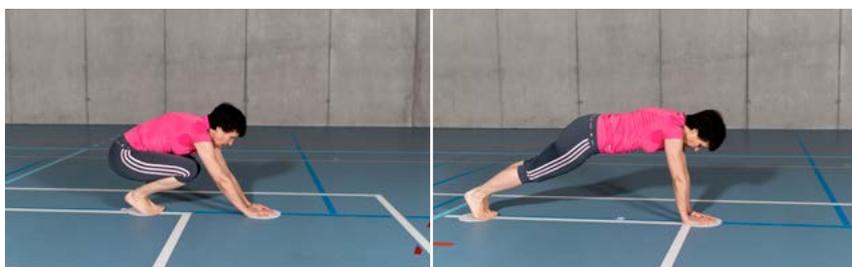
Materiale: superficie instabile (moquette, ecc.)



Cavallo e carrozza

A è in piedi su due pezzi di moquette. B traina A con una corda. Variare la posizione: sulle ginocchia, entrambi i piedi sul pezzo di tappeto, ecc.

Materiale: superficie instabile (moquette, ecc.), corda



Il bruco

Le mani e i piedi sono su una piccola superficie che scivola. Spostarsi in avanti piegando l'addome (raccolti) e stirandolo (posizione dell'asse).

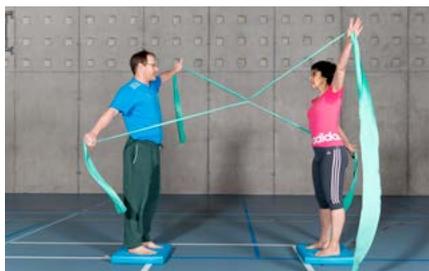
Materiale: superficie sdruciolevole (moquette, ecc.)



Sulle ginocchia

Due compagni sono uno di fronte all'altro in ginocchio su un balance pad (oppure un cuscino o un asciugamano). Tra i due è teso un elastico incrociato. I due tirano contemporaneamente tenendo le braccia diritte accanto al corpo e spostandole indietro. Se possibile sollevare le punte dei piedi.

Materiale: superficie instabile (cuscinetto, ecc.), elastico



Incrociare

Due compagni sono uno di fronte all'altro in piedi su un balance pad (o simile). Tenere degli elastici incrociati e stendere le braccia effettuando movimenti in alto e in basso.

Materiale: superficie instabile (balancepad, ecc.), elastico



Action

In piedi su una superficie instabile (su due o su una gamba sola): effettuare azioni come p. es. lanciare la palla, farla rimbalzare, schiacciata, ecc.

Materiale: superficie instabile (moquette, ecc.)