

Stimolo del senso della posizione e del movimento

Superficie instabile su 3 dimensioni

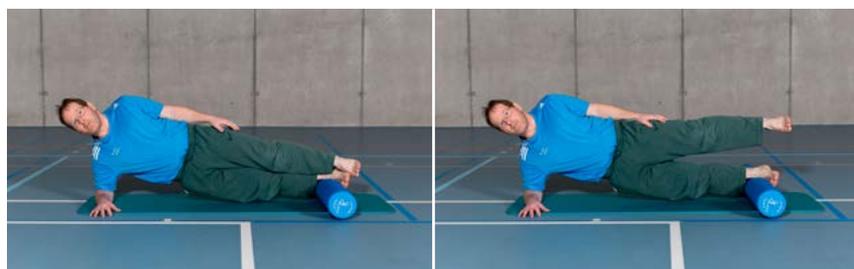
Esempi: usare un grande pallone, un pallone medicinale, un rullo, la slackline, un tronco che rotola, ecc.



Toccare il suolo

Sdraiati sulla schiena sul rullo con le gambe alzate e piegate. Toccare il suolo con la punta dei piedi alternando lato (oppure stendere una gamba e ripiegare il ginocchio poi con l'altra gamba). Durante l'esercizio tenere la colonna vertebrale stabile.

Materiale: tappetino, rullo



Alzare e abbassare le gambe

Eeguire un ponte laterale sull'avambraccio con il rullo sotto i piedi. Alzare e abbassare la gamba superiore mantenendo la posizione del corpo stabile.

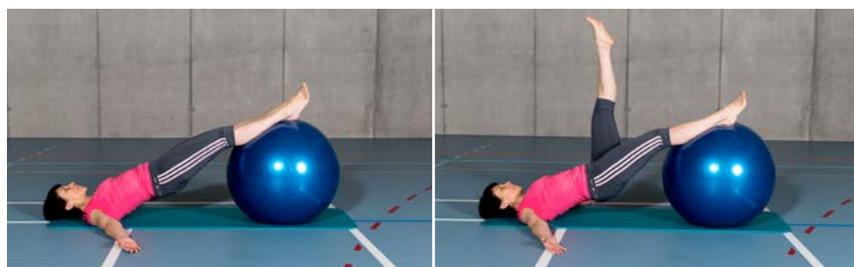
Materiale: tappetino, rullo



Sul pallone medicinale

In piedi su un pallone medicinale. Ev. aggiungere un compito supplementare, p.es. un movimento con le braccia.

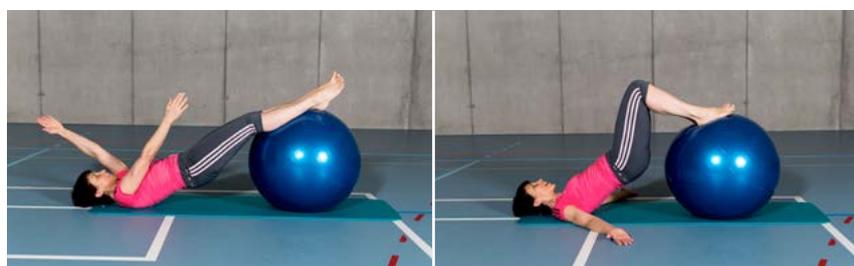
Materiale: pallone medicinale



Alzare il bacino

Tenendo i piedi su una palla di grandi dimensioni, alzare il bacino. Ev. aggiungere un compito supplementare come muovere le braccia, alzare una gamba e poi cambiare gamba, piegare e tendere le gambe, ecc.

Materiale: pallone per sedersi





Piegare e stendere

Tenere gli avambracci su una palla di grandi dimensioni, piegare le ginocchia (raggruppati) e stenderle (posizione dell'asse). Mantenere sempre il corpo in una posizione stabile.

Materiale: pallone per sedersi



Flessioni con la palla

Nella posizione dell'asse, i piedi sono su una palla di grandi dimensioni. Piegare e stendere le ginocchia mantenendo il corpo stabile.

Materiale: pallone per sedersi



In equilibrio sulla palla

Mantenere l'equilibrio su una palla di grandi dimensioni, da seduti, in ginocchio, ecc.

Materiale: pallone per sedersi