

Stimolo del senso di rotazione

Lo scopo dei seguenti esercizi è di integrare l'aspetto della «posizione della testa modificata» (girare, annuire, inclinare). Le variazioni sono da adattare alle capacità individuali delle persone del gruppo.



Di di sì!

In piedi, stabilizzare il corpo e annuire: alzare e abbassare la testa in modo controllato. È possibile eseguire l'esercizio da seduti su una sedia o un pallone.

Materiale: palla, ev. sedia per tenersi



Rotazione ed equilibrio

Camminare su una linea, una corda, una panchina e compiere un giro (180 o 360 gradi).

Materiale: panchina, corda, ecc.