

## EQUILIBRIO STATICO

### CONTROLLO DELLA POSTURA IN CONDIZIONI DI DIMINUITA BASE DI APPOGGIO

#### - 6 anni

Occhi aperti, sostenersi su una gamba, l'altra flessa al ginocchio ad angolo retto, coscie parallele, braccia lungo il corpo; uguale esercizio dall'altra parte.

**Insuccessi:** abbassa più di 3 volte la gamba alzata, tocca il suolo col piede alzata, si alza sulla punta del piede, dondamenti e perdita d'equilibrio.

**Durata:** 10".

**Numero di prove:** 2 per lato (se sbaglia la prima di apprendimento iniziale).



10" DEX-SIN

#### - 7 anni

Posizione a gambe piegate, braccia stese lateralmente, occhi chiusi, punte dei piedi di divaricate, talloni uniti.

**Insuccessi:** cadere, sedere sui talloni, toccare il suolo con le mani, abbandonare il posto, abbassare le braccia 3 volte.

**Durata:** 10"

**Numero di prove:** 2, (se sbaglia la prima di apprendimento).



10"

#### - 8 anni

Occhi aperti, mani dietro la schiena, alzarsi sulla punta dei piedi e flettere il tronco ad angolo retto con le gambe tese.

**Insuccessi:** piegare le gambe più di 2 volte, abbandonare il posto, toccare il suolo con i talloni.

**Durata:** 10".

**Numero di prove:** 2 (se sbaglia la prima di apprendimento iniziale).



10"

#### - 9 anni

Posizione eretta su una gamba con la pianta dell'altro piede sulla parte interna del ginocchio della prima gamba, braccia sulle cosce, occhi aperti, uguale posizione sull'altra gamba.

**Insuccessi:** lasciare cadere la gamba, perdere l'equilibrio, alzarsi sulla punta dei piedi.

**Durata:** 15".

**Numero di prove:** 2 per ciascuna gamba (se sbaglia la prima di apprendimento iniziale).



15"

DEX-SIN