

# Coordinazione – Orientamento: Gestire lo spazio

L'orientamento è la capacità di sapersi muovere nello spazio e tener conto dei cambiamenti dell'ambiente a livello di spazio. Di seguito qualche esercizio che aiuta a migliorarla.

Un ginnasta che esegue un salto mortale, ad esempio, deve disporre di una buona capacità di orientamento per atterrare sulle due gambe. Questa qualità è pure richiesta nei giochi collettivi dove il giocatore deve sapere a chi passare la palla prima ancora di averla ricevuta.

Gli esercizi proposti nella nostra selezione sono realizzati con diversi tipi di palle. Trovate anche un percorso che stimola le capacità di coordinazione.



→ [Le nostre proposte](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO