

Coordinazione – Orientamento: Il cieco

L'obiettivo di questo esercizio è di migliorare la capacità d'orientamento di ognuno e di imparare, nel contempo, a fidarsi del compagno.

Delimitare un percorso con dei paletti o dei coni. Memorizzarlo e percorrerlo ad occhi chiusi senza commettere errori.



Variante

Guida per ciechi. Accompagnare il compagno con il solo aiuto delle parole.

Materiale: Paletti o coni

Fonte: Insetto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO