

# Coordinazione – Orientamento: L'uomo bendato

Questo esercizio, per chi guarda è spesso divertente, mentre per chi lo fa non è affatto facile. Dai partecipanti è richiesto un ottimo senso d'orientamento e di equilibrio in condizioni difficili.

A è in piedi su una linea con gli occhi chiusi. Dopo aver ruotato diverse volte su sé stesso, apre gli occhi e cerca di camminare lungo una linea (un compagno gli sta vicino per garantire la sicurezza nel caso in cui dovesse perdere l'equilibrio).



## Variante

A ha gli occhi bendati. B, che è posizionato a circa tre metri di distanza, emette dei segnali acustici. A deve camminare verso il punto da cui provengono i segnali.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP