

# Coordinazione – Orientamento: L'acrobata

Un esercizio classico che aiuta a migliorare la capacità di orientamento degli allievi con l'aiuto di una palla.

In piedi. Lanciare la palla in alto verso la parete, ruotare su sé stessi e riprendere la palla prima che tocchi terra.



## Varianti

- Lanciare la palla in alto, effettuare una capriola in avanti o all'indietro su un tappetino e riprendere la palla.
- A lancia la palla a B ed effettua un giro su sé stesso. Successivamente B rilancia di nuovo la palla ad A (passaggio diretto).

**Materiale:** Palla

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**