

Raumwahrnehmung: Orientierung und Stabilisierung

Die Schülerinnen und Schüler gehen in dieser Übung mit geschlossenen Augen zu einem vorgegebenen Punkt und geben die Richtung vor und nach dem Zurücklegen der Strecke an.

Von einem Punkt A aus einen Punkt B festlegen. Die Augen schliessen und in einer ausgewählten Richtung gehen oder laufen. Nach einer bestimmten Zeit (zum Beispiel 15 Sekunden) anhalten und die Richtung zum Punkt B anzeigen.



Variation

schwieriger

Richtungswechsel vornehmen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO