

Koordination – Orientierung: Blinder Weg

Mithilfe dieser Übung verbessern die Schüler ihre Orientierungsfähigkeit sowohl mit offenen als auch geschlossenen Augen.

Mit Markierungen oder Malstäbe wird ein einfacher Laufparcours abgesteckt. Wer kann sich die korrekte Laufstrecke gedanklich so gut einprägen, dass er sie mit geschlossenen Augen ohne Fehler ablaufen kann.



Variation

Partner ist «Blindenführer» und gibt verbale Hilfestellungen.

Material: Markierungen oder Malstäbe

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO