

Nordic Walking – Coordinazione: Fiducia

Durante l'esercizio un bambino chiude gli occhi e un altro lo guida. In questo modo i partecipanti imparano a fidarsi gli uni degli altri e nel contempo allenano il senso di orientamento.

Esercizio da eseguire a coppie. Una persona guida tenendo il compagno per mano. Chi si fa guidare memorizza la destinazione e, prima di riaprire gli occhi, cerca di capire dove si trova.

Osservazione: l'esercizio è indicato solo su terreni pianeggianti. La guida deve essere consapevole della responsabilità assunta.

Varianti

più difficile

- Guidare solo verbalmente.
- A e B sono uno di fronte all'altro ad una certa distanza. A chiude gli occhi e corre verso B. A riapre gli occhi quando ha la sensazione di trovarsi a circa un metro da B.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 44/2008: Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thierstein



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO