

Percezione dello spazio: Rotazioni e orientamento

Durante questo esercizio gli allievi mantengono una direzione nonostante le perturbazioni collegate alla rotazione, provocata da diverse capriole.

Su una ampia superficie preparata con dei tappetini (ad esempio quattro tappetini su quattro) fare tre passi, una capriola in avanti a occhi chiusi, poi riprendere a camminare nella direzione iniziale.



Varianti

più difficile

- Effettuare diverse capriole una dopo l'altra
- Variare le forme delle capovolte (sul fianco, all'indietro, ecc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO