

## Percezione dello spazio: Equilibrio con handicap

In questo esercizio gli allievi si rendono conto che l'equilibrio è collegato a diversi organi di senso, in particolare con l'orecchio interno e gli occhi.

Su una panchina svolgere diversi esercizi senza fase in volo (camminare in avanti, all'indietro, angelo, ecc.), poi ripeterli:

- chiudendo gli occhi;
- tappandosi le orecchie;
- tenendo le gambe tese.



**Materiale:** panchina



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO