

Percezione dello spazio: Il mondo al contrario

Sospendersi (agli anelli o alla sbarra fissa) a testa in giù e osservare attentamente. Ricorrere a diversi sensi, a diverse informazioni, in particolare alle perturbazioni legate al funzionamento dell'apparato vestibolare.

Diese Übung spricht das Gleichgewichtsorgan an.

A coppie: uno è sospeso a testa in giù, l'altro gli mostra delle foto e gli chiede di descriverle o dei testi da riassumere.



Variante

più difficile

Chiedere a chi è «sospeso» di oscillare

Osservazione: Per molti è difficile restare a lungo a testa in giù.

Materiale: Anneaux, Reck, Matte, Foto, Text.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO