

Racchette da neve: Alla cieca

Camminare nella neve con gli occhi bendati è un buon esercizio per migliorare il senso d'orientamento. La persona cieca deve potersi fidare di chi la guida.



Esercizio a coppie. Una persona guida un'altra (che ha gli occhi chiusi) tenendola per mano, per il bastone oppure semplicemente comunicandole dove andare. «Il cieco» può vedere soltanto il punto di partenza e prima di riaprire gli occhi deve dire dove si trova approssimativamente.

Variante

Procedere in una direzione, una volta giunti a destinazione infilare un bastone/bandierina nella neve e tornare sui propri passi. In seguito percorrere il tracciato ad occhi chiusi. Il compagno controlla e ordina al partner di fermarsi in caso di pericolo o di allontanamento eccessivo dalla meta. Può essere eseguito sostituendo il bastone/la bandierina con il compagno.

Osservazione: l'esercizio va svolto esclusivamente in zone pianeggianti e la guida deve essere consapevole della responsabilità che comporta questo gioco.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 35/2007, Etienne Languetin, Mathias Thierstein, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO