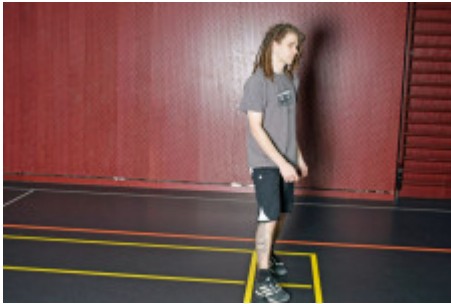


# Koordination – Orientierung: Wo bin ich?

Diese Übung ist für die Zuschauer oftmals amüsant und für die Ausführenden nicht ganz einfach. Unter erschwerten Bedingungen wird der Orientierungs- und Gleichgewichtssinn herausgefordert.



A steht auf einer Linie und schliesst die Augen. Nach mehrmaligem Drehen um die eigene Körperachse (Partner hilft) versucht er, blind (oder mit geöffneten Augen) auf der Linie zu laufen (der Partner steht zur Sicherheit neben A).

## Variation

B steht in einer Entfernung von drei Metern und gibt ein akustisches Zeichen. A versucht, zu B hinzulaufen.

Quelle: mobilepraxis 38/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**