



## Occhi bendati

- › **Capacità:** incrementare la sensibilità tattile e propriocettiva, migliorare la stabilità sui piedi, accentuare il senso di posizione di equilibrio.
- › **Fasce età:** ragazzi e adulti principianti.
- › **Metodo:** esperienziale.
- › **Terreno:** placca o muro con buone prese e appoggi ampi e distribuiti.
- › **Descrizione:** salire a occhi bendati.