

Pattinaggio su ghiaccio – Esercizi ludici: Il cieco e la guida

Un esercizio per sviluppare la percezione dei movimenti e la capacità di equilibrio. Mentre guidano e si fanno guidare, gli allievi sviluppano la fiducia negli altri.

Un allievo guida il partner (i cui occhi sono bendati), tenendolo saldamente per mano. Il «cieco» pattina, esercitando diverse tecniche.



Variante

- Invece di pattinare in avanti, si possono usare altre forme di movimento sul ghiaccio, come la cicogna.

Fonte: Ina Jegher, capodisciplina G+S Pattinaggio su ghiaccio; Lea Seiler, monitrice G+S Pattinaggio artistico



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO