

# Skateboard: L'ombra dello skater

L'obiettivo di questo esercizio è di imitare i movimenti del compagno che sfreccia davanti a sé.

Un allievo sceglie il percorso e il modo con cui spingersi sulla tavola. Il compagno lo segue, cercando di imitarlo. Invertire i ruoli.



## Variante

A percorre una tratta sullo skate tenendo gli occhi chiusi e facendosi guidare attraverso dei comandi vocali impartiti da un compagno (B).

---

Fonte: Insero pratico «mobile» 41/2008, Marc Kobel, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO