

Percezione dello spazio: Gli specchi

Un esercizio in cui gli allievi devono effettuare una sequenza di movimenti speculari rispetto ad un compagno.

Due allievi di fronte; uno si muove e l'altro ne riproduce i movimenti «allo specchio».

Osservazioni: Le varianti su questo tema sono praticamente infinite e la stessa problematica si ritrova in diverse attività, soprattutto in alcuni corsi di fitness quando il monitore insegna stando di fronte al suo pubblico.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO