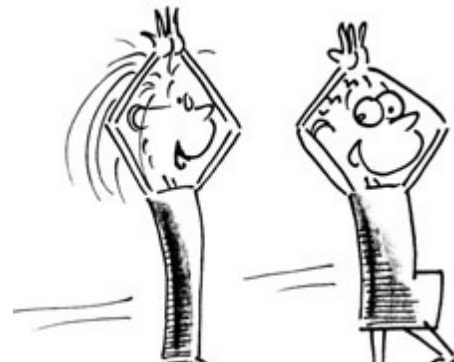


# Pattinaggio: Specchio, specchio delle mie brame...

In questo esercizio gli allievi applicano e variano alcune tecniche di pattinaggio. L'obiettivo è quello di concentrarsi sui movimenti eseguiti dal compagno.

L'allievo A pattina liberamente. Il compagno B cerca di riprodurre l'immagine speculare di A.



## Variante

Gli allievi non possono mai fermarsi, oppure devono pattinare sempre all'indietro.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 23/2006, Ina Jegher, Karin Heim



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO