

# Pattinaggio su ghiaccio – Esercizi ludici: Specchio, specchio delle mie brame...

Un esercizio che permette agli allievi di imparare a osservare e di incrementare la loro capacità di concentrazione.

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



## Varianti

- Gli allievi devono sempre restare in movimento.
- Gli allievi assumono una posizione che deve essere copiata in modo speculare.
- Gli allievi possono muoversi solo all'indietro (con cautela!).

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