

Nordic Walking – Forme di gioco: Cip e ciop

Durante questo esercizio i bambini imparano a far tenere un bastoncino in equilibrio. Il gioco richiede una certa precisione.

Il gruppo si dispone in cerchio. All'inizio la distanza fra una persona e l'altra è minima, ma poi aumenta gradualmente. Al centro del cerchio, davanti ad ogni partecipante si trova un bastoncino. Al segnale «cip» i ragazzi lasciano a terra il loro bastoncino, si scambiano di posto col vicino di sinistra e afferrano il suo bastoncino. Al segnale «ciop» si fa la stessa cosa ma a destra.



Osservazione: eseguire l'esercizio con i tappi in gomma sulle punte.

Varianti

più difficile

- Con due bastoncini.
- Cip cip = due bastoncini a sinistra.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 44/2008, Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thierstein



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO