

## Nordic Walking – Forme di gioco: L'onda

I partecipanti sono in fila indiana e si passano un bastoncino sopra la testa o attraverso le gambe. L'esercizio si basa sulla destrezza e sulla cooperazione. Può essere proposto nella fase di riscaldamento oppure come alternativa rilassante.

Formare due gruppi. Gli allievi si dispongono in fila indiana. Il primo ha un bastoncino in mano e lo consegna al secondo facendolo passare sopra la testa, il secondo lo consegna al terzo facendolo passare attraverso le sue gambe e via di seguito, in modo da formare un'onda. L'ultimo della fila prende il bastone e va a mettersi in testa al gruppo. L'obiettivo finale è che tutti tornino al loro posto. Qualche gruppo compie la missione nel minor tempo possibile?



### Variante

Passare il bastone una volta a sinistra e una volta a destra, percorrere un tracciato.

---

Fonte: Insetto 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