

Nordic Walking – Forme di gioco: Giocolare

I bambini tengono i bastoncini in equilibrio e se li passano. Grazie a questo esercizio si abituanano ad utilizzarli.

In coppia. A e B sono uno di fronte all'altro, ognuno con un bastoncino fra le mani, e se lo lanciano a vicenda (verticalmente). Aggiungere un terzo e poi un quarto bastoncino. Tutti i bastoncini si muovono in cerchio di qua e di là.



Variante

più facile

Tenere in equilibrio un bastoncino sul palmo di una mano, su un dito, sull'avambraccio, sulla spalla, sul piede o sul ginocchio.

Indicazione – Utilizzare i tappi in gomma.

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