

Nordic Walking – Riscaldamento: Corsa ad ostacoli

Durante questo esercizio i bambini eseguono un riscaldamento utilizzando i loro bastoni e, nel contempo, forgiando lo spirito di squadra.

Correre in fila lasciando una distanza sufficiente. Al segnale tutti, tranne l'ultimo della fila, si inginocchiano tenendo il bastoncino orizzontalmente e lateralmente in modo tale che l'ultimo possa saltarci sopra, e così via sino a quando tutti hanno eseguito l'esercizio.

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