

## Nordic Walking – Formes de jeu: Pendule

Un exercice pour entraîner l'équilibre: les enfants apprennent à basculer le haut du corps en avant et en arrière.

Basculer de la pointe des pieds à la position sur les talons (maintenir la position pendant quelques secondes). Les bâtons ne touchent jamais le sol; ils peuvent toutefois être utilisés en cas de nécessité.



### Variante

#### plus difficile

Effectuer l'exercice les yeux fermés, sur une jambe.

---

Source: Cahier pratique «mobile» 44/2008, Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thierstein



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO