

# Nordic Walking – Formes de jeu: Sauts de grenouille

Cet exercice sous forme de jeu permet aux enfants de renforcer la musculature de leurs jambes de manière ludique.

A deux. A est en position accroupie, les bâtons tendus horizontalement vers l'avant. B se trouve devant A et tient l'autre extrémité des bâtons. A progresse par sauts de grenouille tandis que B l'aide en tirant sur les bâtons.



## Variante

A essaie de progresser en avant malgré l'opposition de B (sprint).

---

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**