

Nordic Walking – Forme di gioco: Corsa a numeri

I bambini si rincorrono durante una simpatica variante di acciappino. Nel corso dell'esercizio allenano la loro resistenza.

Formare dei gruppi di quattro e attribuire ad ognuno un numero da uno a quattro. Il numero uno deve rincorrere e acciuffare il numero due, il numero due deve raggiungere il numero tre, e via dicendo. Tutti gli allievi corrono ad un ritmo normale. Il ragazzo acciuffato aumenta il ritmo sino a quando l'alunno successivo non viene toccato. Non è una gara.



Variante

Il numero uno acciuffa il numero due e, tenendosi per mano, vanno a prendere il numero tre. Quest'ultimo dà il cambio al numero uno, ecc.

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