

Nordic Walking – Forme di gioco: Dai prendilo!

Lanciare e prendere i bastoncini sono i movimenti su cui si basa questo esercizio. I bambini si familiarizzano con i bastoni.

Il gruppo si dispone in cerchio. All'inizio la distanza fra una persona e l'altra è minima, ma poi aumenta gradualmente. Si comincia con un solo bastoncino, per poi passare a due, tre e via di seguito. Passare/lanciare i bastoncini al compagno di destra pronunciando la parola «dai», mentre al segnale del docente «prendilo» si cambia direzione.



Varianti

più difficile

- Eseguire tutto l'esercizio su una gamba sola.
- Alla ricezione del bastoncino ruotare attorno al proprio asse.
- Alla ricezione del bastoncino piegare le ginocchia, ecc.

Indicazione: eseguire l'esercizio con i tappi in gomma sulle punte.

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