

## Nordic Walking – Forme di gioco: Su e giù

Durante questo esercizio i bambini, disposti in coppie, devono abbassare il tronco e sollevare i bastoncini di lato mantenendo sempre la schiena eretta. L'obiettivo è il rafforzamento delle muscolatura delle gambe.

In coppia, uno di fronte all'altro con le gambe divaricate, ognuno tiene i bastoncini a qualche centimetro dal suolo. Abbassare il tronco e sollevare i bastoncini lateralmente, in seguito sollevare nuovamente il busto e riportare i bastoncini alla posizione iniziale. Attenzione: la schiena deve sempre rimanere eretta!



---

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