

Nordic Walking – Formes de jeu: Jongler

Au cours de cet exercice, les enfants se familiarisent avec les bâtons. Ils les font tenir en équilibre et se les échangent.

A deux. A et B se font face, tiennent chacun un bâton dans une main et se le lancent (verticalement). Un troisième bâton, puis un quatrième sont ajoutés. Les bâtons dessinent une boucle.



Variante

plus facile

Tenir un bâton en équilibre sur la paume de la main, un doigt, l'avant-bras, le pied ou le genou.

Indication – Mettre le capuchon sur la pointe du bâton.

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