

Nordic Walking – Riscaldamento: Staffetta con dadi

Un esercizio di riscaldamento che permette di forgiare lo spirito di squadra e di imparare la tecnica del Nordic Walking con o senza l'ausilio dei bastoncini.

Formare due squadre (esercizio eseguibile con o senza bastoncini). Ogni gruppo dispone di un dado e di un foglio con i vari compiti da assolvere (ad es.: 1 = 1 giro all'indietro, 2 = 2×1 giro in avanti, 3 = 3× sdraiarsi e rialzarsi, 4 = 4× burattino, 5 = 5× fare dei cerchi con le braccia, 6 = jolly). Uno dopo l'altro, i partecipanti lanciano il dado e tutto il gruppo esegue il compito corrispondente al numero apparso. Vince chi riesce a far apparire tutti i numeri e ad eseguire tutti gli esercizi (se un numero esce più volte bisogna fare più volte anche l'esercizio corrispondente).

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