

Nordic Walking – Riscaldamento: Ciao a tutti

Durante questo esercizio gli allievi imparano in modo ludico il movimento delle braccia con i bastoni. Quando due s'incontrano si salutano infatti con la mano eseguendo un gesto ben preciso.

Delimitare un campo in mezzo a degli alberi, dei bastoncini o dei capi d'abbigliamento sparsi per terra. Tutti i partecipanti corrono di qua e di là all'interno del campo. Quando due si incontrano si fermano per un attimo e si salutano con la mano. Attenzione: il braccio deve oscillare normalmente in avanti e non essere sollevato troppo in alto.

Fonte: inserto 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