

Nordic Walking – Riscaldamento: In auto

Un esercizio da svolgere in gruppo. Quattro allievi formano un'auto e devono cercare di avanzare in modo sincronizzato. Una proposta creativa da introdurre nella fase di riscaldamento.

Quattro persone formano un'auto (due davanti e due dietro, gli uni accanto agli altri). Chi si trova davanti a sinistra è il conducente e stabilisce ritmo, direzione e tecnica. Gli altri seguono cercando di avanzare in modo sincronizzato. Al segnale «stop», il gruppo si gira di 90 gradi verso sinistra/ destra e si ricomincia daccapo col nuovo conducente.



Variante

Lo stesso esercizio in fila.

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