

Nordic Walking – S'échauffer: Tinguely

Cet exercice d'échauffement en groupe a pour but de stimuler la créativité des enfants. Il favorise aussi l'esprit d'équipe dans une classe.

Former des groupes de quatre. Une personne effectue un premier mouvement accompagné d'un bruit. Les autres élèves ajoutent tour à tour un nouveau mouvement et un nouveau bruit jusqu'à ce que la machine soit complète.



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