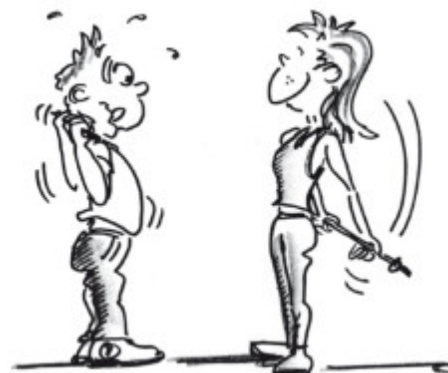


Nordic Walking – Forme di gioco: Sollevamento pesi

Durante questo esercizio i bambini si dilettono nel sollevamento pesi utilizzando i bastoncini. Il movimento permette di rafforzare i muscoli della schiena, del braccio e della cintura scapolare.

Sollevarre in alto i bastoncini tenendoli alle due estremità, abbassarli passandoli sulle scapole sino al fondo schiena e poi ricominciare daccapo.



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