

## Nordic Walking – Riscaldamento: Macchinario

Questo esercizio di riscaldamento, da eseguire in gruppo, aiuta a stimolare la creatività dei bambini. Eseguendo dei movimenti accompagnati da rumori gli allievi si divertono e, nel contempo, creano un buono spirito di squadra.

Formare dei gruppi di quattro persone. Un giocatore esegue un movimento accompagnato da un rumore, seguito dal secondo, poi dal terzo, ecc. fino a quando ognuno fa un movimento e un rumore e il macchinario prende vita.



Fonte: Inserito 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**