

Nordic Walking – Forme di gioco: Gioco di spinte

Gli allievi si appoggiano ai bastoncini e poi premono un piede contro quello di un compagno. Un esercizio ludico che rafforza gli adduttori e permette di migliorare l'equilibrio.

In coppia, premere la parte interna di un piede contro quella del compagno e cercare di mantenere la tensione per ca. 30 sec. Poi cambiare gamba.



Variante

Cercare di far perdere l'equilibrio al compagno.

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