

Nordic Walking – Coordination: Valse

Cet exercice a pour objectif d'entraîner la mobilité du haut du corps avec l'aide des bâtons. Les enfants entraînent également leur coordination en s'amusant.

A deux. Tenir les bâtons par leurs extrémités, se balancer en avant et en arrière, à droite et à gauche, de l'intérieur vers l'extérieur, pivoter, tourner sur soi-même, combiner avec des pas, des séquences de mouvement.



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