

Nordic Walking – Forme di gioco: Inseguimento

In questa gara a squadre i partecipanti devono superare degli ostacoli compiendo determinati passi. Un esercizio ludico che aiuta a migliorare la resistenza e la coordinazione.

Tre squadre sono sparpagliate all'interno di una zona a forma di cerchio o di triangolo (la distanza fra i gruppi deve essere uguale). In questo campo bisogna compiere dei passi e superare degli ostacoli precedentemente stabiliti. Il gioco finisce non appena una squadra si fa raggiungere.



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