

Nordic Walking – Forme di gioco: Tappezziere

In coppia, i bambini sollevano i bastoncini e disegnano un cerchio al di sopra delle loro teste. Nel corso di questo esercizio gli allievi migliorano la mobilità della parte superiore del corpo.

In coppia, schiena contro schiena, tenendo i bastoncini sollevati in alto. Fare dei cerchi con il busto a destra e a sinistra. Il movimento deve permettere ai bastoncini di tracciare un grosso cerchio orizzontale sopra la testa.

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