

Nordic Walking – Formes de jeu: Transport de ballons

Cet exercice de groupe doit encourager l'esprit d'équipe et améliorer la coordination de chaque enfant.

Délimiter un terrain, former des équipes. Transporter un ballon d'un point A à un point B de diverses manières (avec les bâtons ou la tête – seul ou à deux –, deux ballons en même temps, etc.).



Variante

Sous forme d'épreuve individuelle.

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