

Nordic Walking – Formes de jeu: Tapissier

Au cours de cet exercice, les enfants améliorent la mobilité du haut du corps avec l'aide de bâtons.

A deux, dos contre dos, les bâtons tenus au-dessus de la tête. Effectuer des cercles à gauche et à droite autour de l'axe du tronc. Les bâtons dessinent un grand cercle horizontal.

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