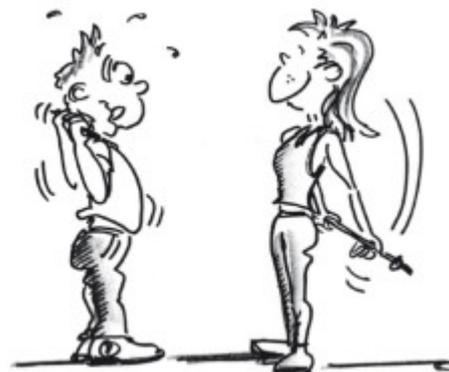


## Nordic Walking – Formes de jeu: Haltères dorsales

**Au cours de cet exercice, les enfants renforcent la musculature du dos, des bras et des épaules.**

Tenir le bâton des deux mains au-dessus de la tête et le faire passer dans le dos. Revenir à la position initiale. Le bâton demeure toujours à l'horizontale.



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**