

Nordic Walking – Coordination: Confiance

Durant cet exercice, les enfants apprennent à faire confiance à leur partenaire. L'orientation est aussi entraînée.

Exercice à effectuer en couple. Un joueur guide son partenaire en le tenant par la main; ce dernier mémorise le point de départ et devine l'endroit où il se trouve finalement.

Indications: Uniquement sur un terrain plat. L'élève qui guide doit être conscient de la responsabilité qu'il porte.

Variantes

plus difficile

- Guider uniquement par la voix.
- A et B se font face à une distance déterminée. A ferme les yeux et marche en direction de B. Lorsque A a le sentiment d'être à env. un mètre de B, il ouvre les yeux.

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