

## Nordic Walking – Forme di gioco: Locomotiva

**Un esercizio in cui i bambini formano dapprima una locomotiva e poi un lungo treno tenendosi per i bastoncini. In questo modo allenano la capacità di ritmizzazione e sviluppano le loro competenze sociali.**

Formare delle coppie. Uno sta dietro e l'altro davanti. Tenere i bastoncini in modo tale da procedere come una locomotiva. Unire i gruppi (due, quattro, otto persone sino a formare una lunga locomotiva con tutti i ragazzi).



Fonte: Inserito 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