

# Nordic Walking – Formes de jeu: Allez Hop

Un exercice pour se familiariser avec les bâton: les enfants apprennent à les lancer et les réceptionner.

Le groupe se dispose en cercle. L'écart entre les élèves est réduit au début, puis est progressivement augmenté. Commencer avec un seul bâton, en ajouter d'autres par la suite. Remettre/lancer le bâton au camarade à sa droite en prononçant le mot «Allez». Changer la direction lorsque le responsable dit «Hop».



## Variantes

### plus difficile

- Tout le jeu sur une seule jambe.
- A la réception du bâton, effectuer un tour sur soi-même.
- A la réception du bâton, fléchir les genoux, etc.

**Indication:** exercice à réaliser uniquement avec le capuchon sur la pointe.

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