

Nordic Walking – Forme di gioco: La rana

Durante questo esercizio da svolgere in coppia i bambini devono camminare come delle rane. Il movimento che ne deriva aiuta a rafforzare la muscolatura delle gambe.

In coppia, A in posizione accovacciata, bastoncini in avanti, B sta di fronte ad A e afferra l'altra estremità dei suoi bastoncini. Avanzare saltando come una rana, mentre B offre sostegno tenendo i bastoncini.



Variante

A cerca di procedere lottando contro la resistenza esercitata da B (sprint).

Fonte: Insetto 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