

Best Practice Nordic: Séance d'entraînement Park F2

Cette leçon organisée dans un Skills Park s'adresse à des pratiquants du deuxième niveau du domaine Foundation. Elle met l'accent sur le timing. En jouant, les enfants expérimentent l'importance du travail d'équipe.



Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 5-11 ans
- Niveau de progression: débutants et avancés (F2)

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer le timing
- Encourager le travail d'équipe
- Se déplacer avec ou sans bâtons

Séance d'entraînement: Park F2

Source: Pia Alchenberger, responsable de la formation «Sport des enfants» et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO