

Nordic Walking – Forme di gioco: Trasporto di palloncini

L'esercizio esige che i gruppi trasportino, in vari modi, dei palloncini da un punto A ad un punto B. Il compito stimola la capacità di coordinazione e favorisce lo spirito di squadra.

Delimitare un campo con dei paletti, formare dei gruppi. Trasportare un palloncino da un punto A ad un punto B eseguendo diversi compiti (trasportarlo sui bastoncini – da soli o in coppia – con la testa, usare due palloncini, ecc.).



Variante

Possibile anche sotto forma di gara individuale.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 44/2008, Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thiersten



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO