

Nordic Walking – Forme di gioco: Oscillare

Cambiare posizione passando dall'appoggio sulla punta dei piedi ai talloni con o senza l'ausilio dei bastoncini. Grazie a questo esercizio i bambini allenano l'equilibrio e a dondolare in avanti e all'indietro la parte superiore del corpo.

Dalla punta dei piedi alla posizione sui talloni (solo per qualche secondo). I bastoncini non toccano per terra ma possono sempre essere utilizzati in caso di necessità.



Variante

più difficile

Eeguire l'esercizio ad occhi chiusi o su una gamba sola.

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