

Nordic Walking – Forme di gioco: Biathlon

Dopo un percorso da assolvere con la tecnica del Nordic Walking, i partecipanti devono lanciare degli oggetti con un bersaglio. Un esercizio divertente che aiuta a migliorare la resistenza e la capacità di coordinazione.

Cassette di plastica, cerchi disegnati al suolo possono essere usati come stand di tiro. Dopo un giro di Walking predefinito ogni partecipante lancia da una linea dei coperchi di bottiglie, palline da tennis, ecc., contro il bersaglio. Cinque tentativi a testa. Ogni errore è punito con un giro supplementare.



Variante

Americaine in coppia.

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