

Nordic Walking – Forme di gioco: Sincronizzati

Un esercizio da svolgere in gruppo, durante il quale i bambini devono creare dei movimenti e imitarli. L'obiettivo è di allenare la coordinazione e imparare a camminare con ritmo.

Formare due file. Il primo di una delle due file stabilisce il ritmo e la tecnica, mentre il resto del suo gruppo cerca di imitare e seguire i suoi movimenti in modo sincronizzato. Scambio di ruoli dopo 1-2 minuti: il capofila retrocede sino all'ultimo posto e il compagno che lo seguiva assume il comando.



Variante

Il docente stabilisce la tecnica e i cambiamenti.

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