

Nordic Walking – Formes de jeu: En cercle

L'objectif de cet exercice est triple: développer la créativité, apprendre la technique et améliorer la coordination.

Former un cercle extérieur et un cercle intérieur. Les deux cercles se déplacent dans le sens opposé. A un signal donné (par le responsable ou un participant), modifier la direction ou la technique. Après chaque changement, le commandement est assuré par une autre personne.



Source: Cahier pratique «mobile» 44/2008, Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thierstein



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO