

Nordic Walking – Formes de jeu: Plier la lessive

Cet exercice renforce la musculature des jambes et la souplesse des enfants.

A deux, face à face, jambes écartées. Chacun tient les bâtons à quelques centimètres du sol. Abaisser le buste et lever les bâtons sur le côté, puis relever le buste et baisser les bâtons en position initiale. Le dos reste toujours droit.



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