

Nordic Walking – Formes de jeu: Marche synchronisée

Au cours de cet exercice, les enfants entraînent la coordination et apprennent à marcher en rythme.

Former deux colonnes. Le joueur en tête de colonne indique le rythme et la technique. Les autres essaient de l'imiter de manière synchrone.

Changement après 1 ou 2 minute(s): le premier joueur prend place en fin de colonne et laisse le commandement au camarade suivant.



Variante

Le responsable dicte le rythme et les changements.

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