Nordic Walking – Formes de jeu: Jeu de pieds

Exercice ludique à deux: l'objectif est de renforcer les adducteurs et d'améliorer l'équilibre.

A deux, appuyer l'intérieur du pied contre celui de son partenaire et maintenir la tension pendant env. 30 secondes. Changer de pied.

Variante

Faire perdre l'équilibre à son partenaire.

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