

Nordic Walking – Formes de jeu: La Ola

Cet exercice a pour objectif d'entraîner l'adresse et d'encourager l'esprit d'équipe. Il peut aussi être mis en œuvre lors de l'échauffement.

Former deux colonnes. Le premier joueur transmet par-dessus la tête un bâton au deuxième, qui le remet au troisième en le faisant passer entre les jambes, etc., de sorte que le bâton fasse une vague. Le dernier joueur prend place en tête de colonne et relance la vague. Le jeu se termine lorsque tous ont retrouvé leur position initiale. Quelle est l'équipe la plus rapide?



Variante

Remettre le bâton une fois par la gauche, une fois par la droite, parcourir un tracé.

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