

Nordic Walking – Formes de jeu: Estafette de robots

Cet exercice permet aux enfants d'améliorer leur sens de l'équilibre, leur coordination mais aussi leur concentration.

Former des équipes de deux à quatre joueurs. Transporter d'un point A à un point B différents objets (casquettes, sacs de sable, etc.) posés en équilibre sur la tête.



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