

## Nordic Walking – Coordinazione: Valzer

L'esercizio stimola i partecipanti ad allenare la mobilità della parte superiore del corpo con l'aiuto dei bastoncini. Inoltre la coordinazione viene migliorata in modo ludico.

In coppia. Impugnare i bastoncini alle estremità e oscillarli contemporaneamente in avanti e indietro, prima a destra e poi a sinistra, all'interno e all'esterno, compiendo dei cerchi, con la combinazione di passi o di movimenti.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 44/2008, Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thierstein



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO