

Nordic Walking – Riscaldamento: Vita di un Nordic Walker

Un esercizio che ha lo scopo di «avviare» tutto il corpo preparando così gli allievi a fornire uno sforzo. Da proporre come messa in moto.

Chi dirige il gioco racconta, mostrandola, la giornata di un Nordic Walker.
Proposta: alzarsi, stiracchiarsi, aprire la finestra, fare la doccia, preparare la colazione, vestirsi e cominciare a camminare.



Variante

Discesa in posizione raccolta, dondolando sulle ginocchia ed eseguendo piccoli saltelli. Imitare una discesa di sci alpino.

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