

Deze oefenvorm is geschikt voor meerdere doelstellingen in een wandelles.

Met deze oefenvorm kan iedere wandelaar op zijn eigen tempo wandelen ondanks verschillen in wandeltempo

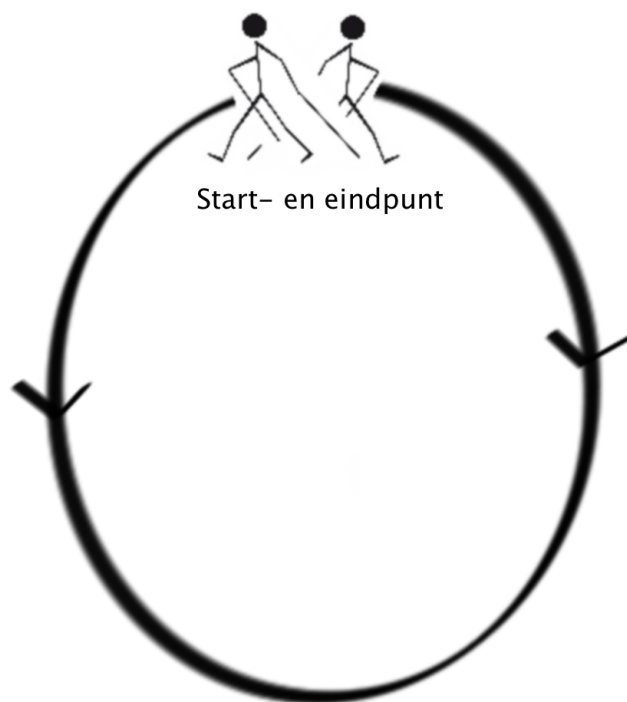
1. Per tweetal wordt een rondje afgesproken:

- om een veld
- om uitgezette pionnen
- een atletiekbaan
- een bosperceel

2. De wandelaars stellen zich op met de rug naar elkaar toe.

3. Op teken van de docent start de oefening en beide wandelaars verstrekken vanaf het start- en eindpunt in tegengestelde richting.

4. Op het moment dat de wandelaars elkaar tegenkomen, draaien zij rechtsomkeer en lopen terug naar het start- en eindpunt.



Voordelen

- Organisatievorm om verschillen in een wandelgroep te kunnen verwerken

Do's en Don'ts

- Wandel volgens eigen tempo
- Hanteer de Nordic Walking techniek

Stel je voor

- Dat je op zoek bent naar je wandelmaatje