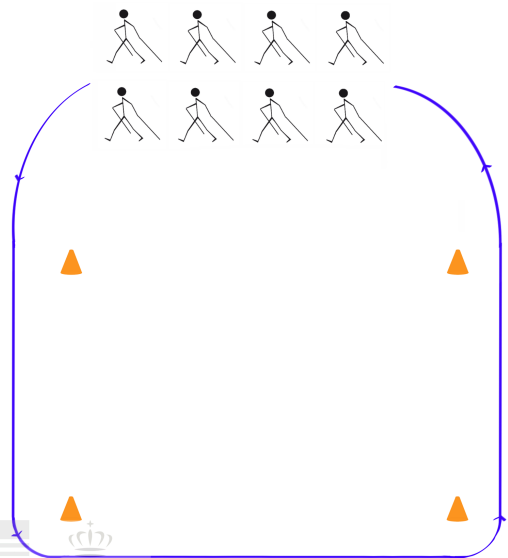


1



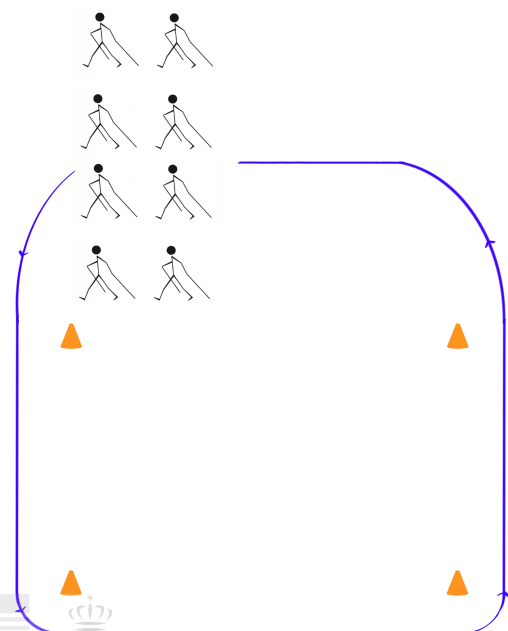
1. Maak twee rijen van vier wandelaars (onderlinge afstand een armlengte)
2. Loop als groep tegen de klok in buiten de pionnen om.
3. Op signaal van de docent schuift de groep in elkaar. Hierdoor (in dit voorbeeld) ontstaan vier rijen van twee wandelaars.
4. Blijf als groep lopen.
5. De buitenste loper moet in de buitenbocht versnellen om bij te blijven.



Wissel

Totdat iedereen de buitenbocht heeft gelopen

2



Variatie

- Met de klok mee
- Synchroon in de pas



### Voordelen

- Interval voor de wandelaars die de buitenbocht wandelen
- Coordinatie, op elkaar letten door naast elkaar te blijven lopen

### Do's en Don'ts

- Wandel volgens de Nordic Walking techniek
- Houdt de rijen vast
- Maximaal 4 wandelaars naast elkaar
- Let op elkaar in de bocht met de Nordic Walking poles

### Stel je voor

- Dat je een militaire parade loopt en alles moet 'synchroon'