

Marche Nordique...la technique

Un dessin vaut mieux que des longs discours !

A ce dessin, on rajoutera que la poussée s'effectue au-delà du bassin. Les bras tendus passent largement le corps pour terminer leur mouvement de poussée...et la main lâche le bâton à ce moment !

Pour en savoir plus...rendez-vous sur le terrain avec les animateurs !

