

# Nordic Walking – Spielformen: Froschhüpfen

Diese witzige Übung verspricht den Kinder viel Spass und kräftigt nebenbei noch ihre Beinmuskulatur.

Zu zweit, A in Kauerstellung, Stöcke in Vorhalte, B steht vor A und fasst die Stöcke ebenfalls. Fortgesetztes Froschhüpfen, wobei B durch Ziehen an den Stöcken Hilfe leistet.



## Variation

A versucht gegen den Widerstand von B vorwärts zu gehen (sprinten).

---

Quelle: mobilepraxis 44/2008: Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thierstein



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**