

## Nordic Walking – Spielformen: Wäsche falten

Bei dieser Partner-Übung kräftigen die Kinder vor allem ihre Beinmuskulatur. Aber auch die Beweglichkeit und die Standfestigkeit wird gefördert.

Zu zweit in der Grätschstellung gegenüber, je einen Stock in der Tiefhalte gefasst: Rumpfsenken und die Stöcke in die Seithalte heben, danach Rumpf wieder heben und die Stöcke in die Ausgangsstellung senken. Dabei immer den Rücken gerade halten (kein «Buckeli» beim Senken!).



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**