

Nordic Walking – Spielformen: Zieh- und Schiebespiel

Zur Kräftigung der Adduktoren und für das Training des Gleichgewichts ist diese Übung ein Muss.

Zu zweit, Fussinnenseiten gegeneinander halten und dann drücken/ gegenhalten, jeweils versuchen die Spannung ca. 30 Sekunden zu halten und Bein wechseln.



Variation

Mit dem Ziel den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO