

Nordic Walking – Spielformen: Die Welle

Geschicklichkeit und Teamgeist steht bei dieser Übung an oberster Stelle. Sie kann als Aufwärmspiel oder als eine lockere Abwechslung für zwischendurch eingesetzt werden.

Zwei Gruppen bilden. Schüler stellen sich hintereinander auf. Der Vorderste hat einen Stock und gibt diesen über den Kopf dem Nächsten, dieser gibt ihn zwischen den Beinen weiter, so dass der Stock eine Wellenbewegung macht. Der hinterste Schüler nimmt den Stock und kommt nach vorne. Ziel ist, dass alle wieder an ihrem Platz sind. Welche Gruppe ist schneller?



Variation

Stock einmal links und einmal rechts weitergeben, Strecke zurücklegen.

Bemerkung: Dabei unbedingt Stöcke mit Pads verwenden.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO