

# Nordic Walking – Spielformen: Nummernlauf

Die Kinder trainieren auf spielerische Art und Weise ihr Ausdauervermögen indem sie diese amüsante Lauf-Übung durchführen.

Zuerst 4er Gruppen nummerieren von eins bis vier. Nummer eins holt Nummer zwei auf, Nummer zwei die Nummer 3 etc. Alle SchülerInnen laufen ein normales Grundtempo. Die aufholende Schülerin erhöht das Tempo bis zum Berühren des nächsten Schülers. Diese Lauform ist keine Wettkampfform.



## Variation

Nummer eins holt Nummer zwei. Das Paar eins und zwei mit Handfassung holt Nummer drei, Nummer drei löst Nummer eins ab, etc.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**