

Nordic Walking – Aufwärmen: Tinguely-Maschine

Bei dieser Aufwärm-Übung können die Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Zudem fördern sie beim Spielen in der Gruppe den Teamgeist.

Erst werden 4er Gruppen gebildet. Eine Person beginnt dann, mit einer Bewegung und einem Geräusch dazu, ein Maschinenteil nachzuahmen. Die anderen stossen einer nach dem anderen dazu – mit einer neuen Bewegung und einem weiteren Geräusch – bis am Schluss die ganze Maschine steht.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO