

Nordic Walking – Koordination: Vertrauen

Bei dieser Übung zu zweit versuchen die Kinder das Vertrauen zueinander zu finden. Gleichzeitig wird auf spielerische Art die Orientierungsfähigkeit getestet.

Partnerübung: eine Person führt mit Handkontakt. Die Person, die sich führen lässt, merkt sich den Ausgangspunkt und versucht – bevor sie die Augen wieder öffnet – zu sagen, wo sie sich ungefähr befindet.

Bemerkung: Eignet sich nur in einem flachen Gelände. Die führende Person sollte sich ihrer Verantwortung bewusst sein.

Variationen

schwieriger

- Nur über die verbale Kommunikation führen.
- A und B stehen in einer bestimmten Entfernung voneinander. A schliesst die Augen und läuft in Richtung B. Wenn A das Gefühl hat, sie stehe nun ca. einen Meter vor B, öffnet sie die Augen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO