

# Nordic Walking – Aufwärmen: Autospiel

Diese spielerische Übung erlaubt es den Kindern selber kreativ zu sein. So kann auch das Aufwärmen viel Spass bereiten.

4 Teilnehmer bilden eine Gruppe = Auto. Sie stellen sich so auf als wäre das ganze ein Auto = zwei vorne, zwei hinten nebeneinander stehend. Derjenige links vorne ist der Fahrer. Er gibt Tempo, Richtung und Schritttechnik an. Die anderen folgen im Synchronschritt. Wechsel auf Kommando «Stopp», die Gruppe dreht sich um 90° nach links/rechts und jetzt ist der links vorne wieder Fahrer usw.



## Variation

Die gleiche Übung in Schlangenlinien ausführen.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**