

Vielfältig unterrichten – Lehrerzentrierte Lehrmethoden: Vorzeigen und Nachmachen: Nordic Walking

Diese Lektionsvorbereitung soll dazu dienen, die Eigenschaften der Methode «Vorzeigen und Nachmachen» anhand des Beispiels «Nordic Walking» zu verstehen.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Zielgruppe: Erwachsene
- Ort: Outdoor



Lektionsziel

Die Teilnehmenden lernen die Grundbewegungen des Nordic Walkings kennen und können diese fließend ausführen.

[Lehrerzentrierte Lehrmethoden: Vorzeigen und Nachmachen: Nordic Walking](#) (pdf)

Quelle: Christiane Beuchat, Fachspezialistin esa-Expertenbildung, Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO