Nordic Walking – Aufwärmen: Hürdenlauf

Die Kinder wärmen sich bei dieser Gruppen-Übung spielerisch auf und fördern nebenbei den Teamgeist.

Laufen in einer Reihe hintereinander, mit genügend Abstand zwischen den Schülern. Auf ein Zeichen knien alle – ausser der Letzte – nieder und halten den Stock so über dem Boden, dass der Hinterste darüber springen kann usw., bis alle Hürden gelaufen sind.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO