

## Nordic Walking – Koordination: Walzer

Mithilfe der Stöcke mobilisieren die Kinder ihren Oberkörper. Gleichzeitig verbessern sie mit dieser Übung ihre koordinativen Fertigkeiten.

Zu zweit, Stöcke an den Enden gefasst, rhythmisch vor und zurück schwingen, mit beiden Stöcken gleichzeitig rechts und links nacheinander, von innen nach aussen, kreisen, mit unten durch drehen, kombiniert mit Schritten, Bewegungsfolgen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**