Nordic Walking - Spielformen: Allez Hop

Bei dieser spielerischen Gruppen-Übung entwickeln die Kinder verschiedene koordinative Kompetenzen: Der Fokus liegt auf reagieren, orientieren und rhythmisieren.

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf, am Anfang mit geringem Abstand zum Nachbar, mit der Zeit wird der Abstand vergrössert. Zuerst wird nur ein Stock ins Spiel gebracht, dann zwei und mehr Stöcke. Die Stöcke werden mit einem «Allez» nach rechts übergeben / geworfen und auf Kommando des Leiters («Hop») wird die Richtung gewechselt.



Variationen

schwieriger

- Das Ganze auf einem Bein stehend.
- Bei Stockübernahme eine Drehung um die eigene Achse und weitergeben.
- Bei Stockübernahme eine Kniebeuge.

Hinweis: Diese Übung nur mit Pads durchführen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO