

Nordic Walking – Spielformen: Biathlon

Diese Übung ist eine witzige Möglichkeit die Koordination zu verbessern und die Ausdauer zu trainieren.

Als Schiessstand dienen Plastikkästen, markierte Kreise, etc.: nach einer markierten Walkingrunde versucht jeder Teilnehmende, von einer Wurflinie aus, Bierdeckel, Tennisbälle, etc. in das Ziel zu werfen. Jeder hat fünf Versuche. Bei einem Fehltreffer muss eine markierte Strafrunde absolviert werden.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO