

# Nordic Walking – Spielformen: Jonglieren

**In der Gruppe oder alleine: Durch diese vielfältige Übung lernen die Kinder das Gefühl für die Stöcke zu entwickeln.**

Zu zweit. A und B stehen sich gegenüber und halten je einen Stock in der Hand. Sie werfen einander die Stöcke zu (Stock vertikal). Es wird ein dritter Stock dazu genommen. Stöcke bewegen sich im Kreis hin und her. Zuletzt wird der vierte Stock dazu genommen.



## Variation

### einfacher

Einen Stock auf der Handfläche balancieren; auf einem Finger, auf dem Unterarm, der Achsel, dem Fuss oder dem Knie.

**Hinweis** – Unbedingt Pads verwenden.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**