

# Nordic Walking – Aufwärmen: Das grosse HALLO

**Die Kinder entwickeln das Gefühl für die korrekte Armarbeit mit den Stöcken. Auserdem lernen sie in dieser Übung den Kontakt zu anderen aufzunehmen.**

Feld durch Bäume, Stöcke, Kleidungsstücke etc. abstecken, Alle Teilnehmer laufen kreuz und quer innerhalb des Feldes. Immer wenn zwei sich begegnen, kurz stehen bleiben, einander mit Händeschütteln begrüßen. Dabei darauf achten, dass der Arm normal nach vorne schwingt und nicht zu hoch geht.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**