

Nordic Walking – Spielformen: Pendeln

Mithilfe dieser Koordinations-Übung lernen die Kinder die Belastung des Fusses zu differenzieren und verbessern dadurch ihre Gleichgewichtsfähigkeiten.

Wechsel zwischen Zehenstand und Ferse, Position immer kurz halten.
Stöcke berühren den Boden nicht, können aber im Notfall als Sicherheit dienen.



Variation

schwieriger

Mit geschlossenen Augen, auf einem Bein ausführen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO