

# Nordic Walking – Spielformen: Decke tapezieren

Die Kinder verbessern die Ganzkörpermobilität indem sie bei dieser Übung ihre Stöcke zu Hilfe nehmen.

Zu zweit mit zwei Stöcken in Hochhalte, Rücken zueinander. Rumpfkreisen nach rechts und nach links. Die Stöcke sollen über den Köpfen einen möglichst grossen horizontalen Kreis beschreiben.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**