

# Nordic Walking – Aufwärmen: Würfelstafette

Diese Aufwärm-Übung ermöglicht es den Kindern sich mit Nordic Walking anzufreunden und in der Gruppe den Teamgeist zu fördern.

Die Übung ist mit und ohne Stöcke durchführbar. Erst zwei Teams bilden und jedes mit einem Würfel und Zettel ausrüsten, auf dem die verschiedenen Aufgaben stehen, z.B.: 1=1 Runde rw laufen, 2=2×1 Runde vw laufen, 3=3×hinlegen und aufstehen, 4=4×Hampelmann, 5=5× Arme gegengleich kreisen, 6=Joker. Ein Mitspieler würfelt, das ganze Team führt die entsprechende Aufgabe durch. Danach würfelt ein anderer Mitspieler. Gewinner ist, wer alle Zahlen gewürfelt und die Aufgaben gemeistert hat. Auch wenn eine Zahl mehrmals gewürfelt wird, muss die Aufgabe jedes Mal durchgeführt 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**