

Nordic Walking – Spielformen: Verfolgungslauf

Dieser Gruppenwettkampf ist eine witzige Übungsform zur Verbesserung der Ausdauer und der Koordination.

Drei Mannschaften sind auf einem Kreis (Dreieck) verteilt. Der Abstand von Gruppe zu Gruppe ist gleich. Nun sind auf diesem Gelände bestimmte Schrittararten und Hindernisse vorgegeben. Das Spiel endet, sobald eine Mannschaft eingeholt wird.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO