

Nordic Walking – Spielformen: Luftballon transportieren

Diese Gruppen-Übung soll den Teamgeist fördern und die Koordination jedes einzelnen Teilnehmers verbessern.

Als erstes ein Feld abstecken und Teams bilden. Im Spiel von A nach B einen Ballon transportieren mit verschiedenen Aufgabenstellungen: auf Stock transportieren, allein oder zu zweit, zwei Ballone transportieren, mit Kopf etc.



Variation

Auch als Einzelwettkampf möglich.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO