

# Nordic Walking – Aufwärmen: Leben eines Nordic Walkers

Die Kinder setzen bei dieser Aufwärm-Übung eine frei erfundene Geschichte pantomimisch um. Der ganze Körper wird dabei mobilisiert und auf die darauf folgende Belastung vorbereitet.

Der Spielleitende erzählt und lebt den Tagesablauf eines Nordic Walkers. Möglicher Beginn: Aufstehen, recken und strecken, Fenster öffnen, Morgendusche, Frühstück zubereiten, anziehen und loswalken.



## Variation

Abfahrtshocke mit Wippen und kleinen Sprüngen – Weltcupabfahrt imitieren.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**