

## Nordic Walking – Spielformen: Kreisgehen

Diese Übung zeigt, dass die Technikschiilung auch kreativ und witzig sein kann. Die Schüler lernen dabei mehrere koordinative Aspekte miteinander zu verbinden.

Es wird ein äusserer und ein innerer Kreis gebildet. Die Kreise laufen in entgegengesetzter Richtung. Auf Kommando (Leiter oder Teilnehmer) wird die Richtung oder Schrittlart gewechselt. Nach jedem Wechsel übernimmt jemand neues das Kommando.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**