

# Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Walking Américaine

Ein Zweierteam führt abwechselungsweise eine Ausdauer-, Kraft- oder Koordinations-Übung aus. Dabei können sie sich gegenseitig motivieren.



A wagt eine Runde, B macht in der Zwischenzeit vorgegebene Kraft- oder Koordinationsübungen. Nach der Rückkehr von A findet ein Aufgabenwechsel statt. Jeder führt drei bis fünf Runden aus.

## Variationen

- Partnerarbeit: A und B walken zusammen und wechseln sich mit C und D ab.
- Kraftübungen können durch koordinative Übungen ersetzt werden.

**Material:** Markierungskegel, evtl. Mätteli, Handgeräte, Balancepads, usw.

---

Quelle: mobilepraxis 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**