Nordic Walking – Spielformen: Lokomotive

Bei dieser Übung wird vor allem die Rhythmisierungsfähigkeit geschult. Durch das Erlebnis in der Gruppe werden zudem soziale Aspekt integriert.

Die SchülerInnen bilden Zweiergruppen. Eine Person ist hinten, die andere vorne. Stöcke fassen und «Lokomotivfahren». Gruppen zusammenschliessen (Zweier-, Vierer-, Achtergruppen, bis alle zusammen sind).

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO