

Nordic Walking – Spielformen: Synchrongehen

Die Kinder repetieren spielerisch die gelernten Techniken. Zudem wird durch diese Übung speziell die Rhythmisierungsfähigkeit gefördert.



Es werden zwei Reihen gebildet. Der Erste einer Reihe gibt Tempo und Technik an. Die Folgenden in der Reihe müssen versuchen synchron alles zu übernehmen und zu folgen. Wechsel alle 1-2 Min., dann geht der Vorderste an den Schluss seiner Reihe und der Nachfolgende übernimmt die Reihe.

Variation

Der Kursleiter gibt jeweils die Schrittart und Wechsel vor.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO