

Outdoor - Nordic Walking 1

A = Aufrechter Gang

Übungen:

- mit Gegenstand auf Kopf (Stein, Tannenzapfen, ...) gehen
- wie eine Prinzessin stolzieren: 1 Arm mit Handfläche nach oben über dem Kopf, anderer Arm hinten unten mit Handfläche nach unten; vw und rw gehen
- 1 Stock senkrecht hinter dem Rücken halten: Berühren von Gesäss-Rücken-Kopf
- Gehend einen Stock auf dem Kopf balancieren

Outdoor - Nordic Walking 1

L = Langer Arm

Übungen:

- Doppelstock gehen im 4er und 2er Rhythmus (Tempo steigern)
- Auf jeden 2. oder 4. Schritt folgt ein aktiver Doppelstock Stoss.
- Übung zu dritt ohne Stöcke: Vorne Grüssen, hinten Abklatschen
- Zu dritt hintereinander in einer Reihe stehen. TN 1 dreht sich zum*r TN 2 (in der Mitte). TN 2 schwingt die Arme entgegengesetzt, um bei TN 1 immer mit den Händen zu Grüssen und mit TN 3 abzuklatschen. Rollenwechsel nach 1 Minute.

Outdoor - Nordic Walking 1

F = Flacher Stock

Übungen:

- 2 TN stehen einander gegenüber (mit/ohne Stöcke). TN A fasst die Stöcke bei den Spitzen, TN B bei der Schlaufe. Mit gestreckten Armen schwingen, an Ort oder in Bewegung. Diagonal und Doppelschwung.

- Öffnen und schliessen der Hände: Vorne rasch zugreifen und sofort wieder loslassen → Schwung-Fassen-Loslassen

Outdoor - Nordic Walking 1

A = Angemessene Schrittlänge

Übung:

- In Einerkolonne hintereinander walken und Schrittlänge von TN A (vorderster TN) annehmen. Rollenwechsel und andere Schrittlänge vorgeben.