

Outdoor - Nordic Walking 1

Ziele	Die Teilnehmenden... • erleben ein Ausdauertraining im Freien. • erfahren Freude und Spass durch Bewegung im Freien. • erlernen einen rhythmischen Bewegungsablauf. • lernen die Nordic Walking Technik kennen. • lernen die Umgebung besser kennen.
Hinweise	• Lektion ist ideal für ein Outdoortraining • Angepasste Laufschuhe und der Witterung Kleidung tragen • Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen • Schwitzen ist erwünscht • Erleichtern  /Erschweren 
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung	

Aufwärmen (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
2'	Begüssung und Infos		
1'	Erklärungen ALFA - Technik • A = Aufrechter Gang • L = Langer Arm • F = Flacher Stock • A = angepasste Schrittlänge		Nordic Walking Stöcke
4'	Stockkreis TN stehen im Kreis, Stock wird senkrecht vor sich gehalten, Spitze berührt den Boden. Auf Kommando wird der Stock losgelassen und alle TN fassen den Stock zu ihrer rechten oder linken Seite. - + - Kreisgrösse verringern + Kreis vergrößern + Übernächsten Stock fassen + Einmal um die eigene Achse drehen	Kreis 	Nordic Walking Stöcke
3'	Stocksonne (Mobilisation) TN legen beide Stöcke auf den Boden, Spitze zeigt zur Mitte und Schlaufen nach aussen. Die Form ähnelt Sonnenstrahlen. • Fussgelenk: Beim Übersteigen den Fuss in der Höhe halten und Fussspitzen 1x nach unten und 1x nach oben bewegen. Fuss auf Boden absetzen für den nächsten Schritt. Eine Runde ausführen. • Hüfte: Blick nach aussen zu den Schlaufen. Mit gestreckten Beinen seitwärts über die Stöcke steigen. Dabei das Bein hochschwingen. Eine Runde ausführen, in der Hälfte ½ Drehung und in gleicher Richtung mit Blick nach innen weitergehen.	Kreis (Stöcke stern-/sonnenförmig) 	Nordic Walking Stöcke

- **Rumpf:** Zwischen zwei Stöcken stehen. Blick zur Mitte. Arme seitwärts ausstrecken. Mit der rechten Hand den Stock beim linken Fuss berühren. Im Wechsel, dazwischen Aufrichten. Abstand so wählen, dass die Stöcke berührt werden können.
- **Arme:** Beide Stöcke vor dem Körper greifen. Arme über Kopf nach hinten und wieder nach vorne führen. Abstand der Hände selbstständig wählen.
- **Hände:** Beide Stöcke vor den Körper mit beiden Händen schulterbreit halten. Hände maximal nach unten und oben bewegen.



5'

Stockleiter

TN legen die Stöcke mit einem Abstand von 30cm auf den Boden. Die Form ähnelt einer Leiter. Die Bodenberührungen werden schnell ausgeführt und beziehen sich immer auf den Raum zwischen zwei Stöcken:

- Abwechselnd ein Fuss
- Zwei Füße
 - 1. Durchgang: links-rechts
 - 2. Durchgang: rechts-links
- Drei Füße
- Seitwärts zu den Stöcken stehen. Mit hohen Knien seitlich bewegen
 - 1. Durchgang: links-rechts
 - 2. Durchgang: rechts-links

In mehreren Reihen, pro 5 TN eine Reihe

Nordic Walking Stöcke



Hauptteil (35')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
20'	ALFA-Technik Schritte	4 Gruppen Nach 5 Minuten Postenwechsel	Postenblätter Nordic Walking Stöcke
A = Aufrechter Gang			
- 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			
L = Langer Arm			
- 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 1min.			
F = Flacher Stock			
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			

A = Angemessene Schrittlänge

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

5'	Sportarten modellieren TN A formt TN B als Skifahrerin, Ballerina, Tennisspielerin (diverse Sportarten). Zum Abschluss formen alle die perfekte Nordic Walking Person. Variation: Ratespiel: Eine Person formt, die andere muss rausfinden, was es für eine Sportart ist.	Zu Zweit	
5'	Siamesische Zwillinge Zu zweit nebeneinander walken. Dabei die Arme ineinander einhängen und nur in der äusseren Hand den Stock führen. Seitenwechsel nach 200m.	Zu Zweit 	Nur 2 Stöcke pro Paar
5'	Widerstands Walken TN A läuft mit den Stöcken. TN B legt ein Widerstandsband unter die Achseln von TN A und hält es an den Enden (TN B steht hinter TN A). TN A wackelt trotz Widerstand in einem rhythmischen Diagonalschritt.	Zu Zweit 	Widerstandsbänder Nordic Walking Stöcke

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Auslaufen Gemeinsames lockeres walken mit den Stöcken in sehr tiefem Tempo. Die TN sprechen miteinander über das Gelernte und technische Schwierigkeiten.	Nebeneinander	Nordic Walking Stöcke
4'	Stretching Gemeinsames Dehnen, dabei nennen die TN je 2-3 Übungen pro Körperpartie, welche mit den Stöcken ausgeführt werden. • Schultergürtel • Arme • Rumpf • Hände • Beine	Im Schwarm oder Kreis	Nordic Walking Stöcke
1'	Abschluss und weitere Informationen		