

## Outdoor - Nordic Walking 2

---

### Ziele

#### Die Teilnehmenden...

- erleben ein Ausdauertraining im Freien.
- erleben ein Ganzkörpertraining mit Kraft-, Gleichgewicht- und Mobilitätsübungen.
- erfahren Freude und Spass durch Bewegung im Freien.
- erlernen einen rhythmischen Bewegungsablauf.
- lernen verschiedene Nordic Walking Schritte kennen.
- lernen die Umgebung besser kennen.

---

### Hinweise

- Lektion ist ideal für ein Outdoortraining
- Der Witterung angepasste Laufschuhe und Kleidung tragen
- Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
- Schwitzen ist erwünscht
- Erleichtern ➖ / Erschweren ➕

---

### Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

## Aufwärmen (15')

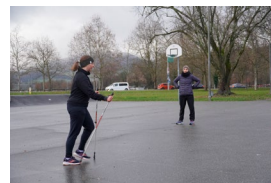
| Dauer                                     | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Organisation/Skizze/Bild                                                                          | Material              |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 2'                                        | Begrüssung und Infos                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                   |                       |
| 1'                                        | <b>Erklärungen</b><br>ALFA - Technik <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>A</b> = Aufrechter Gang</li> <li>● <b>L</b> = Langer Arm</li> <li>● <b>F</b> = Flacher Stock</li> <li>● <b>A</b> = angepasste Schrittlänge</li> </ul>                                                                       |                                                                                                   | Nordic Walking Stöcke |
| 2'                                        | <b>Stockwerfen</b><br>TN stehen sich gegenüber. Beide halten 1 Stock senkrecht in der Hand. Im Kreis die Stöcke einander zuwerfen: TN A wirft mit der rechten Hand den Stock in die linke Hand von TN B, gefangenen Stock in die rechte Hand nehmen und erneut werfen. Nach 10 Würfeln Richtungswechsel.     | Zu Zweit<br>   | Nordic Walking Stöcke |
| - +<br>+ mit 3 Stöcken<br>+ mit 4 Stöcken |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                   |                       |
| 10'                                       | <b>Stockreaktion</b><br>TN stehen sich mit 1,5 Armlänge Abstand gegenüber. TN A hält 1 Stock senkrecht mit ausgestrecktem Arm. TN B hält beide Arme locker neben dem Körper. TN A lässt den Stock los und TN B versucht diesen zu fangen, bevor dieser zu Boden fällt. Nach 10 Wiederholungen Rollenwechsel. | Zu Zweit<br> | Nordic Walking Stöcke |
| - +<br>+ Abstand vergrößern               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                   |                       |
|                                           | TN stehen sich mit 2m Abstand gegenüber. Je ein Stock steht senkrecht mit der Spitze zwischen ihnen auf dem Boden. Auf gemeinsames Kommando, wechseln die TN die Plätze, ohne dass der Stock zu Boden fällt.                                                                                                 |                                                                                                   |                       |
| - +<br>+ Abstand vergrößern               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                   |                       |

## Hauptteil (35')

| Dauer | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Organisation/Skizze/Bild                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Material                                    |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 35'   | <b>Gehen</b><br>Übungskarten den TN verteilen. Mit offenen Händen in den Schlaufen gehen. Im Wechsel jeweils nach 200m werden die Übungen der Reihenfolge nach von TN angeleitet: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beide Stöcke in beiden Händen mit ausgestreckten Armen waagrecht halten. Von Einbeinstand in eine Standwaage. Dabei das Becken parallel zum Boden halten. Pro Bein 5 Wiederholungen.</li> <li>2. Beide Stöcke in den Händen in Hochhalte halten. Rückbeuge und dann dynamisch nach vorne unten schwingen, Knie beugen. 10 Wiederholungen.</li> <li>3. Storchenschritt. Ausfallschritt bis beide Knie 90° aufweisen (hinteres Knie berührt kurz den Boden). Direkt in den nächsten Ausfallschritt gehen. Pro Bein 10 Schritte.</li> <li>4. Zwei TN stehen sich gegenüber und halten alle Stöcke waagrecht. Durch Ziehen und Stossen versuchen das Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen.</li> <li>5. Zwei TN stehen sich gegenüber und halten alle Stöcke waagrecht auf Schulterhöhe. TN A drückt die Stöcke nach unten, TN B hält sie in Position. Für 10 Sekunden halten. Rollenwechsel. Je 5× nach unten drücken.</li> <li>6. Stöcke in hintere Position bringen. Arme sind gestreckt. Auf Kommando Stöcke schnell nach vorne ziehen und mit der Hand fassen. Stöcke bleiben schräg nach hinten gekippt (72°). 10 Wiederholungen</li> </ol> | Im Schwarm<br><br><br><br><br><br> | Nordic Walking<br>Stöcke, Übungs-<br>karten |



+ im Einbeinstand

| Dauer | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Organisation/Skizze/Bild                                                                                                                                                | Material |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|       | <p>7. Zu zweit im Diagonalschritt. TN A korrigiert TN B. Nach 20m Rollenwechsel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aufrechter Gang: Kopf hoch</li> <li>○ Langer Arm: weit nach hinten schieben</li> <li>○ Flacher Stock: Arme nicht zu hoch heben</li> <li>○ Angemessene Schrittlänge: Timing Stock, Schritt, Arme stimmt, Ferse tritt zuerst auf</li> </ul> <p>8. Für 50m Doppelstock im 4er Rhythmus gehen</p> <p>9. Für 50m Doppelstock im 2er Rhythmus gehen</p> |   |          |

## Ausklang (15')

| Dauer | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Organisation/Skizze/Bild                                                                                                                                                   | Material                                          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 5'    | <p><b>Auslaufen</b></p> <p>Gemeinsames lockeres walken mit den Stöcken in sehr tiefem Tempo. Die TN sprechen miteinander über das Gelernte und technische Schwierigkeiten.</p>                                                                                                                                                                                                                                   | Nebeneinander                                                                                                                                                              |                                                   |
| 9'    | <p><b>Pantomime</b></p> <p>TN in zwei Teams aufteilen. Jedes Team hat eine Minute Zeit, um 5 Begriffe auf Karten zu schreiben. Team A stellt den ersten Begriff pantomimisch dar, ohne dabei zu sprechen, während Team B versucht, den Begriff zu erraten. Danach wechseln die Teams die Rolle. Das Team, das mehr Begriffe errät, gewinnt. Die Nordic Walking Stöcke können zur Darstellung genutzt werden.</p> | <p>Zwei Teams</p> <p>Zeit für die pantomimische Darstellung: zwischen 30s - 1min</p>  | <p>Nordic Walking Stöcke</p> <p>Karte, Stifte</p> |
| 1'    | Abschluss und weitere Informationen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                                   |