

# Lektion

Thema: Nordic Walking

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Im Freien

Ziel: Spielerisches Kennenlernen des Nordic Walkings

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
5'	Aufwärmen	Gleich und Gleich gesellt sich gerne	Die TN gehen in einem begrenzten Feld mit den Stöcken umher. Auf Zuruf der LP finden sich alle, deren Vorname mit dem gleichen Buchstabe beginnt, die gleiche Haarfarbe haben, etwas Grünes tragen, im Januar Geburtstag haben etc. Diejenigen, die sich gefunden haben, walken in einer Reihe hintereinander. Wer keiner Gruppe angehört, walkt normal weiter.		Kinder und Jugendliche sollen spielerisch an das Nordic Walking herangeführt werden. Länge der Stöcke der Körpergrösse der Kinder anpassen.
5'		Froschhüpfen	Zu zweit, A in Kauerstellung, Stöcke in Vorhalte, B steht vor A und fasst die Stöcke ebenfalls. Fortgesetztes Froschhüpfen, wobei B durch Ziehen an den Stöcken Hilfe leistet.  Variation: A versucht gegen den Widerstand von B vorwärts zu gehen (sprinten).	Nordic Walking	Kräftigung der Beinmuskulatur 
15'	Hauptteil	Einfacher Anfang	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Armbewegung üben: Stock nach vorne schwingen (Höhe ca. Bauchnabel, Arme nicht angewinkelt), Hand umfasst Griff, Druck auf Stock geben, ca. auf Körperhöhe Griff loslassen und Druck über die Schlaufe aufrecht erhalten bis Stock in Verlängerung des Arms ist. Die ganze Bewegung wird mit mehreren kleinen Schritten ausgeführt.</li> <li>2. Zu Beginn werden die Stöcke beim marschieren nur hängen gelassen, damit der Rhythmus stimmt.</li> <li>3. Schwerpunkt auf einen kräftigen Stockeinsatz legen.</li> <li>4. Damit die Pendelbewegung richtig gemacht wird, werden die Stöcke als Übung nie festgehalten, sondern es wird mit offenen Händen gewalkt.</li> <li>5. Anschliessend wird das Fassen und Loslassen der Griffe geübt.</li> <li>6. Spielen mit dem Körperschwerpunkt: Das Gewicht nach vorne und nach hinten verlagern. Was passiert? Wo ist die individuell beste Walkingposition?</li> <li>7. Doppelstockeinsatz zum Schulen der Ausstossbewegung.</li> </ol>		Darauf achten, dass der Schritt etwas länger ist als normal.
10'		Synchronegehen	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 Minuten, dann geht der Vorderste an den Schluss seiner Reihe und der Nachfolgende übernimmt die Reihe.		Die TN repetieren spielerisch die gelernten Techniken. Zudem wird durch diese Übung die Rhythmisierungsfähigkeit gefördert.
5'		Nordic Downhill	Alle TN im Kreis. Abfahrtschocke mit Wippen und kleinen Sprüngen - Weltcupabfahrt imitieren.		Kräftigung der Beinmuskulatur
5'		Pendeln	Wechsel zwischen Zehenstand und Ferse, Position immer kurz halten. Die Stöcke berühren den Boden nicht, können aber als Sicherheit dienen.  Variation: Mit geschlossenen Augen, auf einem Bein ausführen		

5'		Zieh- und Schiebspiel	Zu zweit vis-à-vis. Fussinnenseiten re / li gegeneinander und dann drücken/gegenhalten. Fussaussenseite re / li gegeneinander und dann drücken/gegenhalten. Versuchen die Spannung jeweils ca. 30 Sekunden zu halten, dann Bein wechseln.		Kräftigung der Ad- und Abduktoren, Gleichgewicht
5'		Balancieren	Variation: Partner versuchen aus dem Gleichgewicht zu bringen Einen Stock auf der Handfläche balancieren Variation: Stock auf einem Finger, auf einem Unterarm, dem Fuss oder dem Knie balancieren.		
5'	Ausklang	Lokomotive	Die TN bilden Zweierteams. A ist hinten, B vorne. Stöcke fassen und «Lokomotivfahren». Variation: Gruppen zusammenschliessen zu Vierer-, Sechsergruppen oder bis alle zusammen sind.		Bei dieser Übung wird vor allem die Rhythmisierungsfähigkeit geschult. Durch das Erlebnis in der Gruppe werden zudem soziale Aspekte integriert.  Reaktionsfähigkeit 
5'		Hip Hep	Die Gruppe stellt sich im Kreis auf, am Anfang mit geringem Abstand zum Nachbar, mit der Zeit wird der Abstand vergrössert. Ein Stock steht vor jedem TN. Auf Kommando «Hip» lässt jeder den Stock stehen, wechselt einen Platz nach links und fasst den Stock des Nachbars. Auf das Kommando «Hep» wird nach rechts gewechselt. Variationen: Mit zwei Stöcken, „Hiphip“ = 2 Stöcke nach links wechseln		
10'	Ergänzung	Meine Sonnenseiten	Lie LP erläutert, dass jeder Mensch viele Stärken besitzt, die uns häufig aber gar nicht so bewusst sind oder über die wir gar nicht so gerne reden. Unsere Schwächen kennen wir dagegen oft viel besser. Die TN werden von der LP ermutigt, sich ihrer eigenen Stärken und positiven Eigenschaften bewusst zu werden und diese auf dem Arbeitsblatt „Meine Sonnenseiten“ zu notieren. Dabei dürfen auch Kleinigkeiten hervorgehoben werden. Von der LP können auch Beispiele vorgegeben werden, z.B. „Ich bin ...“ oder „Mit mir kann man ...“. Jeder TN sollte mindestens zwei Stärken nennen können. Wenn die TN keine eigenen Stärken benennen können, kann die LP zur Hilfestellung auch diejenigen benennen, die sie beim einzelnen TN beobachtet hat. Zum Erkennen der eigenen Stärken kann es sehr hilfreich sein, zu benennen, was anderen TN an dem jeweiligen TN gefällt.	Arbeitsblatt	Positive Definition der eigenen Persönlichkeit über Stärken und positive Eigenschaften.

Der Bewegungsablauf beim Nordic Walking ist eine Mischung aus klassischem Skilanglauf und Wandern. Der korrekte Rhythmus ist von grosser Wichtigkeit für ein entspanntes und natürliches Gehen. Wer einmal den Rhythmus gefunden hat, kann sich schnell umfassend fordern. Einige Grundsätze im Überblick:

- Arme und Beine bewegen sich diagonal.
- Wenn der linke Arm bzw. Stock nach vorne schwingt, ist der rechte Fuss vorne und umgekehrt.
- Der Stockabstoss erfolgt kraftvoll und dynamisch.
- Je weiter der Stockschwung, desto grösser die Schrittlänge.
- Die Stockenden zeigen immer nach hinten, auch beim Aufsetzen der Stöcke.
- Der Aufsetzpunkt der Stöcke liegt etwa unter dem Körperschwerpunkt, also ungefähr in der Mitte des Schrittes.
- Der Griff wird hinten nach dem Stockeinsatz losgelassen.



Die Belastung beim Nordic Walking ist nicht immer gleich. Je nach Geländeform und Intensität wird der Körper unterschiedlich gefordert. Im flachen Gelände bestimmen der Stockeinsatz, die Schrittlänge und -kadenz die Intensität. Im hügeligen Gelände wird neben den oben erwähnten Punkten die Beanspruchung vor allem durch die Neigung des Hanges vorgegeben.

[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)