

Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	• Hinführung zum Inhalt der Einheit: Stockeinsatz und Fußabrollen	3
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Armschwingen“ • Übung: „Schulterheben“ • Übung: „Marschieren“ • Übung: „Fußmobilisation“ 	10
HAUPTTEIL	Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung wesentlicher Elemente der Nordic-Walking-Technik • Übung: „Nordic-Walking-Stöcke hinterherschleifen“ • Übung: „Erlernen der Druckausübung“ • Übung: „Druckausübung und Fußabrolltechnik“ 	30
		<p>Erweiterung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Druckausübung anwenden“ 	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Partnerübung fester Stand Dehnung: Wandbrett	5
		<p>Erweiterung</p> Kräftigung: Kniebeuge im Ausfallschritt, Wandstütz Dehnung: Flamingo, Grashalme zählen	+ 15
	Entspannung	• Übung: „Progressive Muskelrelaxation“ des Nackens	4
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion und Austausch • Teilnehmerinformation Nummer 7 „Gehschule I: Fußabrolltechnik, Knieverhalten und Rhythmus“ 	3