

Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Hinführung zum Thema: Variationen des Nordic Walkings 	5
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Schlangenspiel“ 	8
HAUPTTEIL	Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Warm walken“ • Übung: „Doppelschwung“ • Übung: „Ausfallschritt mit Rotation“ • Übung: „Stockeinsatz beim Joggen“ 	30
		<p>Erweiterung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Froschsprünge“ • Übung: „Hopserlauf“ • Übung: „Tandemwalk“ 	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Hinterer Unterarmstütz Dehnung: Flamingo	5
		<p>Erweiterung</p> Kräftigung: Kniebeuge im Ausfallschritt, Querstränge Dehnung: Ausfallschritt I, Grashalme zählen	+ 15
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Waldgeräusche“ 	2
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion und Austausch 	5