

Zusammenfassung

| | SEQUENZ | INHALT | DAUER (MINUTEN) |
|------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| EINFÜHRUNG | Einstieg/ Information | <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung und Vorstellung • Hinführung zum Inhalt der Einheit • Walking-Technik | 5 |
| | Einstimmung/ Erwärmung | <ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Kennenlernspiel“ | 8 |
| HAUPTTEIL | Hauptteil | <ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Walking“ • Übung: „Theorie zu Nordic Walking“ • Übung: „Gewöhnung an die Stöcke“ • Übung: „Einsetzen der Stöcke“ | 30 |
| | | <p>Erweiterung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Nordic Walking“ | + 20 |
| ABSCHLUSS | Kräftigungs- und Dehnübungen | Kräftigung: Partnerübung fester Stand Dehnung: Äpfel pflücken | 5 |
| | | <p>Erweiterung</p> Kräftigung: Kniebeuge, Querstränge Dehnung: Gedrehter Flamingo, Querulant | + 15 |
| | Entspannung | <ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Progressive Muskelrelaxation“ der Schultern | 2 |
| | Information/ Austausch | <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion der Stunde und Austausch • Teilnehmerinformation Nummer 4: „Risikocheck für den Walking-Test“ gemeinsam durchgehen • Teilnehmerinformationen Nummer 1 „Kursziele und -inhalte“, Nummer 2 „Walking-Ausrüstung“, Nummer 3 „Basis-Walking-Technik“ | 5 |