

30.12.2009

Nordic Walking für "Sportler" und "Spiel und Spass"

Variationsreich im Unterricht auf Kinder, Jugendliche und Sportler

Spiele sind ein ideales Mittel um Menschen jeden Alters zum Bewegen zu animieren. Ob Kinder oder Erwachsene, durch Spiel wird bei den Teilnehmenden Lebensfreude geweckt. Mit dem Spiel können wir in idealer Weise die Konditionsfaktoren Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit sowie die koordinativen Fähigkeiten fördern. Spiele beleben den Nordic Walking Unterricht und führen spielerisch zur Verbesserung der Effektivität der Nordic ALFA Technik.

Spiele können ...

- Menschen bewegen und
- Lebensfreude vermitteln
- wohltuende Gefühle für Körper und Geist auslösen
- etwas für die Gesundheit leisten
- den Kopf von den Alltagsorgen befreien
- Abwechslung im Nordic Walking bieten
- Kondition und Koordination trainieren
- Kommunikations- und Sozialisations-effekte herbeiführen
- den Teamgeist fördern

Ziel:

- Ich weiss warum ich Spiele gezielt in meinen NW Lektionen einsetze.
- Ich kann meine Spiele differenzieren und zielgerichtet in meinen Unterricht einbauen.
- Ich kenne die koordinativen Fähigkeiten
- Ich bin mir bewusst, was ich mit Spielformen alles erreichen kann: Kondition, Koordination, Brain-fitness und Lebensfreude usw.
- Ich erweitere meine Spiel- und Aufgabensammlung