

## Vorzeigen und Nachmachen: Nordic-Walking

Diese Lektionsvorbereitung soll dazu dienen, die Eigenschaften der Methode «Vorzeigen und Nachmachen» anhand des Beispiels «Nordic Walking» zu verstehen.

### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Zielgruppe: Erwachsene
- Ort: Outdoor

### Lektionsziel

- Die Teilnehmenden lernen die Grundbewegungen des Nordic Walkings kennen und können diese fließend ausführen.

**Autorin:** Christiane Beuchat: Fachspezialistin esa-Expertenbildung

	Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Einstieg	<p>20' <b>Ziel:</b> Den Körper auf den Unterricht vorbereiten (Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Mobilisierung der Gelenke und Bewusstwerdung der Grundbewegungen) und Kennenlernen der Geräte und deren Einstellung.</p> <p>Die Lehrperson gibt das Lernziel und den Trainingsablauf bekannt.</p> <p><b>Stöcke einstellen</b> Darauf achten, dass die Stöcke in der richtigen Hand liegen; links und rechts sind meist angeschrieben. Die Schlaufen müssen die Hände nicht zu satt umschliessen und noch etwas Spielraum zulassen. Am Anfang mit leicht geöffneten Händen beginnen, so als ob gar keine Stöcke in den Händen wären. Wichtig ist von Beginn weg ein entspanntes Gehen.</p> <p><b>Leben eines Nordic Walkers</b> Der Spielleitende erzählt und lebt den Tagesablauf eines Nordic Walkers vor. Möglicher Beginn: Aufstehen, recken und strecken, Fenster öffnen, Morgendusche, Frühstück zubereiten, anziehen und loswalken. Wenn zwei sich begegnen, kurz stehen bleiben, Händeschütteln, mit Vornamen begrüßen, usw. <b>Variation:</b> Weltcupabfahrt imitieren: Abfahrtschocke mit Wippen und kleinen Sprüngen <b>Material:</b> Ohne Stöcke</p> <p><b>La Ola</b> Kreis oder Reihe. Die Lernenden stellen sich hintereinander auf. Der Vorderste hat einen Stock und gibt diesen über den Kopf dem Nächsten, dieser gibt ihn zwischen den Beinen weiter, der Stock macht eine Wellenbewegung. <b>Variation:</b> Stock mit gestreckten Armen einmal links und einmal rechts weitergeben. Auch als Wettkampf möglich, bei vielen Teilnehmenden, mehrere Stöcke einsetzen. <b>Material:</b> Mit Stöcken (nicht fixiert)</p> <p><b>Die Lokomotive</b> Die Lernenden bilden Zweiergruppen. Eine Person ist hinten, die andere vorne. Stöcke fassen und «Lokomotivfahren». Gruppen zusammenschliessen (Zweier-, Vierer-, Achtergruppen, bis alle zusammen sind). <b>Variationen:</b> auf den Fussspitzen, auf den Fersen, wie ein Stelzenläufer (Füsse rollen). <b>Material:</b> Mit Stöcken</p>	<p>Das Aufwärmen entspricht nicht zwingend der Methode «Vorzeigen und Nachmachen»</p> <p>Die einzig richtige Stocklänge gibt es nicht, entscheidend sind Gefühl und Wohlbefinden. Faustregel: der Arm ist maximal 90 Grad angewinkelt und der Unterarm parallel zum Boden.</p> <p>Bewegungen vergrössern. Einführung der Armbewegung, der ausgestreckte Arm balanciert nach vorne, die Hand bleibt beweglich.</p> <p>Bewegungen vergrössern, Stockspitzen zeigen nach hinten.</p> <p>Bewegung der Arme fühlen: Griffe fixiert, Stockspitze zeigt nach hinten, Schulter sind locker.</p>

	Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
	<p><b>Hip Hep</b> Gruppe stellt sich im Kreis auf, am Anfang mit geringem Abstand zum Nachbarn, mit der Zeit wird der Abstand vergrössert. Ein Stock steht vor jedem Teilnehmenden in der Mitte. Auf Kommando Hip lässt jeder den Stock stehen, wechselt einen Platz nach links und fasst den Stock des Nachbarn. Auf das Kommando Hep wird nach rechts gewechselt. <b>Variation:</b> Progression «Hiphip» = zwei Plätze nach links usw. <b>Material:</b> Mit Stöcken (nicht fixiert)</p>	<p>Koordination (Reaktion), den Stock nur mit einem Finger halten. Stock darf nicht eingesteckt werden.</p>
Hauptteil	<p>40' <b>Ziel:</b> Die Teilnehmenden kennen die Elemente der Grundbewegungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haltung (Aufrichten des Rumpfes)</li> <li>• Arm-/Handeinsatz</li> <li>• Abstoss</li> <li>• Fussarbeit</li> </ul> <p><b>Material:</b> Mit Stöcken, Griffe fixiert</p> <p>Zu Beginn zeigt die Lehrperson die Endform der Grundbewegung. Die Teilnehmer reihen sich auf und die Lehrperson marschiert vor ihnen von links nach rechts und wieder zurück.</p> <p>Die Lehrperson zeigt die Elemente der Grundbewegung langsam vor und erklärt sie (auch mit Metaphern). Der Stock wird auf Höhe der Ferse des gegenüberliegenden Fusses platziert.</p> <p><b>Die Haltung</b> <b>Die Wasserträgerin</b> Frei herumgehen, sich dabei vorstellen, einen Wasserbehälter auf dem Kopf zu tragen ohne ihn fallen zu lassen.</p> <p><b>Der Armeinsatz</b> <b>Die Sonne</b> Gehen und dabei die Stöcke hinterher schleppen, indem die Hände geöffnet werden (Sonnenstrahlen), Finger zeigen nach vorne, die Arme auf natürliche Weise schwingen lassen. Armbewegungen akzentuieren und Arme verlängern, bis der Stock den Boden von alleine berührt. Sobald dies geschieht, den Stock kräftig in den Boden stossen.</p> <p><b>Die Sonne und der Mond</b> An Ort: Stöcke parallel, vorne greifen, hinten loslassen. Dasselbe wiederholen mit gegengleicher Armbewegung. Die Sonne steht für eine geöffnete Hand, der Mond für die geschlossene. <b>Variation:</b> Die gleiche Übung kann im Gehen und in unterschiedlichen Tempi durchgeführt werden <b>Material:</b> Mit Stöcken, Griffe fixiert</p>	<p><b>Generelle Bemerkung</b> Nordic Walking hat seinen Ursprung beim Gehen, eine natürliche Bewegung des Menschen. Beim Gehen ist immer der ganze Körper einbezogen.</p> <p>Der Fokus liegt beim Erlernen von Nordic Walking immer auf den Kernelementen, die jeweils isoliert geübt und danach in die Gesamtbewegung integriert werden.</p> <p><b>Organisationsformen</b> Im Halbkreis, Lehrperson steht vor den Teilnehmenden (genügend Abstand zwischen jedem einzelnen) oder Je nach Terrain, Anzahl Teilnehmender oder Art der Übung, auf einer Linie, im Schwarm, in Bewegung mit Gegenverkehr. Die Lehrperson achtet immer darauf, eine optimale Position einzunehmen, um immer von allen Teilnehmenden gesehen zu werden.</p> <p><b>Aufrichten der Wirbelsäule, Gleichgewicht</b> Aufrichten: Blick ist nach vorne gerichtet, Schulterblätter sind entspannt. Metapher: «Augen sind ein Scheinwerfer, der den Horizont beleuchtet». Lockere Schultern, Metapher: «Wie ein Smoking, der an einem Kleiderbügel hängt». <b>Bemerkung:</b> Lehrperson achtet darauf, dass Arme und Füsse gegengleich bewegen (kein Passgang).</p> <p><b>Armarbeit mit offenen Händen</b> Stockspitze zeigt immer nach hinten. Die Hand bleibt offen, den Stock nicht halten.</p> <p><b>Fokus liegt auf greifen – loslassen</b> Stöcke locker greifen und nicht drücken (nicht anspannen)! Metapher: «Kuh melken», die Schultern sind entspannt (weit weg von den Ohren). <b>Bemerkung:</b> Hände nie um den Stock verkrampfen.</p>

		Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Hauptteil		<p><b>Der Abstoss</b></p> <p><b>Der Stockeinsatz</b> An Ort: Gleiche Übung wie oben, Fokus auf das Abstossen legen. Simultaner oder gegengleicher Abstoss. In Bewegung: wie oben, gehend, hüpfend. Terrain ändern (bergauf: Der Körper ist leicht nach vorne geneigt, die Arme vermehrt beansprucht; bergab: Schwerpunkt liegt tiefer, Knie leicht gebeugt).</p> <p><b>Walking Americaine zu zweit</b> A warkt eine Runde, B macht in der Zwischenzeit vorgegebene Kraftübungen. Aufgabenwechsel nach Rückkehr von A. Je drei bis fünf Runden.</p> <p><b>Fussarbeit</b></p> <p><b>Zitrone auspressen</b> An Ort: Fuss abrollen (von der Ferse zur Fussspitze), mit und ohne Stöcke. In Bewegung: Gehen und Schrittlänge stetig vergrössern.</p> <p><b>Blinden-Walking</b> Zu zweit: A schliesst die Augen und lässt sich von B eine bestimmte Strecke führen. Am Arm, mit Stöcken oder mit Stimme führen lassen.</p>	<p><b>Fokus liegt auf dem Abstossen.</b> Metapher: «Werfen Sie die Stöcke weit nach hinten.» <b>Bemerkung:</b> Bergab muss die Stockspitze nach hinten zeigen.</p> <p><b>Fokus liegt auf dem Fussabrollen.</b> Metapher: «Zitrone auspressen». Sicherstellen, dass die Teilnehmer aufrechte Haltung einnehmen.</p> <p>Bewegung verinnerlichen, Lehrperson gibt klare Anweisungen und sorgt dafür, dass es keine Kollisionen gibt.</p>
	30'	<p><b>Ziel:</b> Die Teilnehmenden führen die Grundbewegung aus und fokussieren sich auf die vier Kernelemente. Die Lehrperson gibt Rückmeldung zum Fortschritt. Danach folgt die Entspannung.</p> <p><b>Lernzielüberprüfung</b> In einer Reihe: Die vorderste Person gibt den Rhythmus vor. Die anderen folgen im Rhythmus. Alle Teilnehmenden geben einmal den Rhythmus vor. oder Zu zweit: Auf einer definierten Strecke walken und sich gegenseitig mit Tablet oder Smartphone filmen. Die Analyse erfolgt danach gemeinsam unter Berücksichtigung der vereinbarten vier Kernelemente. <b>Material:</b> Mit Stöcken, Griffe sind fixiert, Smartphone/Tablet</p> <p><b>Ganzkörperentspannung</b> Bequem hinstellen, Hände auf die Stöcke stützen, Füsse hüftbreit auf dem Boden. Augen schliessen und fließend weiter atmen. Fest beide Hände um den Stock schliessen und Druck nach unten geben. Die Spannung halten und dabei möglichst gleichmässig weiteratmen. Nun alle Spannung wieder aus der Muskulatur herausnehmen, Arme lockerlassen und die Schultern gegeneinanderpressen, Bauch und Gesäss anspannen und gleichmässig weiter atmen. Die Anspannung wieder lösen. Jetzt Beine und Füsse spannen und gleichmässig weiter atmen. Die Anspannung lösen, einfach lockerlassen und die Entspannung geniessen. Anschliessend tief ein- und ausatmen und dabei wieder die Augen öffnen. <b>Variation:</b> Alle Muskelgruppen gleichzeitig anspannen und danach entspannen. <b>Material:</b> Mit Stöcken, Griffe sind fixiert</p> <p><b>Regentropfen</b> Zu zweit: Lernende klopfen einander sanft Rücken, Schultern, Nacken und Beine ab. Zwei bis drei Mal wiederholen. <b>Variation:</b> Gruppe im Kreis, immer den Vorderen sanft abklopfen.</p>	<p>Gruppen-Evaluation: Die Grundbewegung ist integriert, wenn alle im Rhythmus gehen können.</p> <p>Die Selbstwahrnehmung verbessern.</p> <p>Körperwahrnehmung, Entspannung</p> <p>Ausklang, lockern, Sozialfähigkeit</p>
Ausklang			