

## Nordic Walking im Rahmen einer Lehrerfortbildung in Poppenhausen

Um SchülerInnen im Unterricht die sanften Ausdauersportarten Walking und Nordic Walking näher zu bringen, trafen sich fast 50 LehrerInnen zu einer gelungenen Weiterbildung.

Die Weiterbildung ist eine Initiative von Förstina-Sprudel ([www.nordic-plus.de](http://www.nordic-plus.de)), Barmer Ersatzkasse (Geschäftsstelle Fulda) und dem Hessischen Landesinstitut für Pädagogik (Regionalstelle für den Landkreis Fulda) um Nordic Walking als nachhaltige Bewegungsform innerhalb und außerhalb des Schulsports zu fördern.

Die folgende Tabelle soll SportlehrernInnen helfen die Geschwindigkeit der Schüler beim Walken oder Nordic Walking einzuschätzen und möglicherweise sogar zu benoten, um den Schülern einen Anreiz für das Nordic Walking zu geben.

Es handelt sich hierbei um einen Vorschlag, der erprobt und wenn nötig verändert werden sollte. Ob eine Note für die erbrachte Leistung vergeben werden soll, muss jeder Sportlehrer selbst entscheiden.

Die Zeiten gelten für Mädchen und Jungen.

Erstellt wurde die Tabelle von Gerhard Funk, dem Schulsportkoordinator des Landkreises Fulda.

### 8 Stadionrunden (3200 Meter)

Schul-jahr	3	4	5	6	7	8	9	10
Note	ab min	ab min	ab min	ab min	ab min	ab min	ab min	ab min
1	29:30	28:30	27:30	26	25:30	25	24:30	24
1-	30	29	28	26:30	26	25:30	25	24:30
1/2	30:30	29:30	28:30	27	26:30	26	25:30	25
2+	31	30	29	27:30	27	26:30	26	25:30
2	31:30	30:30	29:30	28	27:30	27	26:30	26
2-	32	31	30	28:30	28	27:30	27	26:30
2/3	32:30	31:30	30:30	29	28:30	28	27:30	27
3+	33	32	31	29:30	29	28:30	28	27:30
3	33:30	32:30	31:30	30	29:30	29	28:30	28
3-	34	33	32	30:30	30	29:30	29	28:30
3/4	34:30	33:30	32:30	31	30:30	30	29:30	29
4+	35	34	33	31:30	31	30:30	30	29:30
4	35:30	34:30	33:30	32	31:30	31	30:30	30
4-	36	35	34	32:30	32	31:30	31	30:30
4/5	36:30	35:30	34:30	33	32:30	32	31:30	31
5+	37	36	35	33:30	33	32:30	32	31:30
5	37:30	36:30	35:30	34	33:30	33	32:30	32

- Ein Fuß muss immer den Boden berühren!
- Erster Fehler- Gelbe Karte! Weitere Fehler??

Bei Fragen oder Anregungen wenden sie sich bitte an Gerhard Funk. (E-Mail: [gefunk@web.de](mailto:gefunk@web.de))